

Veganes „Frikassee“

 **35 Min.**

Vorbereitung

 **35 Min.**

Gesamtzeit

 **leicht**

Aufwand

Zutaten für:

Portion(en)

Zubereitung:

Zwiebel(n)
EL Olivenöl
g Champignons
Möhren
g Spargel aus dem Glas
(Abtropfgewicht;
Spargelwasser auffangen)
g Langkornreis
TL Mehl
ml Weißwein
ml Gemüsebrühe (z.B. Aromico)
ml veganer Sahneersatz/
Kochcreme
Lorbeerblatt
g TK-Erbesen (z.B. Greenland)
Stängel Petersilie

- 1** Zwiebel schälen, klein schneiden und in einer großen Pfanne in Olivenöl anbraten.
- 2** Champignons putzen und in grobe Stücke schneiden.
- 3** Dann 2/3 der Champignons zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Min. mitdünsten.
- 4** In der Zwischenzeit die Möhren schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
- 5** Spargel abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Spargel klein schneiden.
- 6** Jetzt ist es an der Zeit, den Reis nach Packungsangabe zu kochen.
- 7** Mehl über die Pilze streuen, alles umrühren und mit Weißwein ablöschen.
- 8** Gemüsebrühe, veganen Sahneersatz, Lorbeerblatt und die Möhrenstücke dazugeben und alles ca. 5 Min. bei wenig Hitze köcheln lassen.
- 9** Die restlichen Champignons, Erbsen und Spargelstücke dazugeben und alles noch 5 Min. köcheln lassen.
- 10** Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
- 11** Veganes Frikassee mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Senf und etwas Spargelwasser abschmecken und so lange köcheln lassen, bis die Möhren gar sind.

Veganes „Frikassee“.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zutaten:

- Salz & Pfeffer
- TL Zitronensaft, frisch gepresst
- TL Senf
- EL Spargelwasser

Zubereitung:

- 12 Die Soße sollte schön cremig sein, ggf. mit etwas in Wasser gelöstem Mehl binden.
- 13 Reis in tiefen Tellern oder in Schüsseln anrichten. Das Frikassee daneben oder darüber verteilen und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Lecker!