



Gesamtzeit: 1 h

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Veganes Hühnerfrikassee

Veganes Hühnerfrikassee

80 g Rinatura Soja Stücke Bio

400 ml Daily Meal Veganer Geflügel-Fond

1 Zwiebel

2 Möhren

200 g Champignons

1 Esslöffel Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

200 g Erbsen, tiefgekühlt

1 Esslöffel Mehl

250 ml Hafer Cuisine

0.5 Bündel Petersilie

1 Glas Spargel

2 Esslöffel Zitronensaft

250 g Reis

Etwas Salz & Pfeffer

Veganes Hühnerfrikassee

1.

Sojastücke in einer Schüssel mit kochendem veganen Geflügelfond übergießen und ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel von der Schale befreien und fein hacken. Möhren schälen und in mittelgroße Stücke schneiden. Champignons putzen und vierteln.

Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin 3 Minuten glasig dünsten. Erbsen und Möhren zufügen, mit Mehl bestäuben, gut durchmischen und mit Hafer Cuisine ablöschen. Dann die Sojastücke samt dem veganen Geflügel-Fond zufügen.

Das Frikassee ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zum Ende der Garzeit die Champignons und den abgetropften Spargel hinzufügen und 10 Minuten mit köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsangabe zubereiten. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.

Frikassee mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und dann zusammen mit dem Reis auf einem tiefen Teller anrichten und mit der Petersilie garnieren.