Stadtteilbüro in Hattersheim am Main l Pregelstraße 1a l 65795 Hattersheim

Stadtteilbüro in Hattersheim am Main
Pregelstr. 1a
65795 Hattersheim

Tel. 06190 93 58 18
Fax. 06190 93 58 20
E-Mail. stb-hattersheim@hawobau.de
Web. www.stadtteilbuero.hawobau.de

„Hühnerfrikassee“ vegan

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 500 g Kräuterseitlinge
- Schuss Weißwein
- 1 El Mehl
- 250 ml Sojasahne
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Möhren
- 150 g Erbsen gefroren
- 500 g Champignons
- 300 g weißer Spargel oder Schwarzwurzeln
- Salz, Pfeffer, Senf
- Hefeflocken
- Zitronensaft
- Gegeben falls ein paar Spritzer Worcester Sauce

Zubereitung

1 Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Möhren schälen und in kleine Würfel zuschneiden. Champignons und Spargelspitzen abgießen und dabei die Flüssigkeit auffangen!

2 Die Kräuterseitlinge waschen und den Kopf der Pilze abtrennen und zur Seite legen (und zum Beispiel für ein anderes Rezept verwenden). Mit einer Gabel oder den Fingern den Strunk in feine Fasern abziehen. Mit allen Pilzen so verfahren.

3 In einer großen Pfanne die Zwiebeln anschwitzen und Kräuterseitlinge für ein paar Minuten hinzugeben. Anschließend das Mehl hinzugeben, vermischen und mit Weißwein ablöschen.

4 Sahne, ca. 250 ml Gemüsebrühe, Möhren und das Lorbeerblatt einrühren. Leise köcheln lassen. Nach weiteren 5 Minuten die Champignons, Spargelspitzen und TK Erbsen hinzugeben.

5 Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Hefeflocken, dem aufgefangenen Sud des Spargels und der Champignons und Senf abschmecken. Noch mal 5 Minuten köcheln lassen. Die Möhren sollten anschließend durch sein.

Dazu Reis abkochen und mit dem Frikassee servieren. Wenn du magst mit etwas frischer Petersilie anrichten.