

Frikassee 'Hühnchen-Art' mit Reis und Salat**Fleischersatz-Gericht**

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

2 Pk. Gemüse-Filetstreifen Hähnchen-Art* (Like Meat /ProViand), 300-400 g Spargelstücke (frisch od. TK), 300 g TK-Erbsen, 5 gr. Champignons, 3 Frühlingszwiebeln, 1-1,5 B. Reis, Öl z. Anbraten, 3 EL Mehl, 2-3 EL Margarine / vegane Butter, Salz, Pfeffer, 1/2 Zitrone, ca. 1 l Gemüsebrühe, 50 g gehackte Petersilie; evtl. 1 Prs. Zucker oder 1 TL Agavendicksaft; Eisbergsalat o.ä..

Zubereitung:

Filetstreifen scharf anbraten & beiseite stellen; Champignons putzen & in Scheiben schneiden, Spargel schälen & in Stücke schneiden (ca. 3 cm), Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden, Champignons mit den Frühlingszwiebeln andünsten, Spargelstücke & Erbsen dazu geben, mit Salz & Pfeffer würzen & gar dünsten; Soße: Margarine im Topf zerlassen, Mehl darin anschwitzen, unter Rühren Gemüsebrühe hinzugeben, aufkochen, mit Salz & Pfeffer würzen, mit Zitronensaft abschmecken, gfs. etwa süßen; Filetstreifen & Gemüse hinzugeben & zum Schluss die gehackte Petersilie darüber streuen; Reis (mit dopp. Menge Wasser) kochen; Salat zubereiten.

Variationen:

*): Statt 'Gemüse-Filetstreifen Hähnchen-Art' (Like Meat /ProViand) ist auch 'Bio Tofu Geschnetzeltes' (Berief /Soja Fit; 2 Pk. á 180 g) gut verwendbar!

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

Rezept aus alten 'Fleischesser-Tagen' - veganisiert! Die 'Gemüse-Filetstreifen' der Fa. ProViand enthalten kein Tofu/Soja & kein Weizeneiweiß!

Tipp für den Sommer: In der Spargelzeit Spargelstücke blanchieren und einfrieren!

Links:

Bilder: