

## Rezept

# Veganes Frikassee mit Kräuterseitlingen

Ein Rezept von Veganes Frikassee mit Kräuterseitlingen, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>2</b>	Zwiebeln	<b>500 g</b>	Kräuterseitlinge
<b>3</b>	Möhren	<b>1 Glas</b>	eingelegte Champignons (ca. 250 g Abtropfgewicht)
<b>1 Glas</b>	eingelegte Spargelspitzen (ca. 250 g Abtropfgewicht)	<b>1 EL</b>	Olivenöl
<b>75 ml</b>	veganer Weißwein	<b>1 EL</b>	Mehl
<b>250 ml</b>	Gemüsebrühe	<b>250 g</b>	Sojacreme
<b>250 g</b>	Parboiled-Langkornreis	<b>1</b>	Lorbeerblatt
<b>150 g</b>	TK-Erbsen		Salz
<b>Saft von 1/2</b>	Zitrone		Pfeffer
<b>2 TL</b>	Senf	<b>2 EL</b>	Hefeflocken

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 14 g F, 20 g EW, 67 g KH

## Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Kräuterseitlinge putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben, die Köpfe jeweils abtrennen und beiseitelegen. Jeweils der Länge nach eine Gabel durch den dicken Pilzstiel ziehen und diesen so in feine Fasern zerteilen. Die Köpfe in Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Pilze und Spargelspitzen jeweils separat in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.
2. Die Zwiebeln in einem Topf im Öl andünsten und die Kräuterseitlinge darin wenige Min. mitgaren. Sobald die Pilze weich sind, mit dem Mehl bestäuben und mit dem Wein ablöschen. Sojacreme, Brühe, Möhren und Lorbeerblatt hinzufügen. Alles aufkochen, anschließend bei kleiner Hitze noch ca. 5 Min. garen. Währenddessen den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen.
3. Champignons, Spargelspitzen und TK-Erbsen zum Frikassee hinzufügen. Alles mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Hefeflocken, Senf sowie gut einem Viertel des aufgefangenen Suds von Spargel und Champignons abschmecken. Das Frikassee nochmals ca. 5 Min. köcheln lassen, die Möhren sollten anschließend gar sein.
4. Zum Servieren das Frikassee nochmals abschmecken und mit dem Reis auf Tellern anrichten.