

Rezept

Wurzelfrikassee mit Kichererbsen

Ein Rezept von Wurzelfrikassee mit Kichererbsen, am 20.04.2024

Zutaten

| | |
|---|---|
| 300 g Basmatireis | Salz |
| 4 Karotten | 3 Pastinaken |
| 1 große Zwiebel | 1 Glas Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht) |
| neutrales Pflanzenöl | 1 gehäufte EL Mehl |
| 600 ml Gemüsebrühe | 1 Lorbeerblatt |
| 4 EL fermentierte Cashew-Mus (ersatzweise 1 geh. EL Nussmus) | ½ Bund Petersilie |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 1-2 EL Zitronensaft (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 5 g F, 13 g EW, 85 g KH

Zubereitung

1. Den Reis mit der dreifachen Menge Wasser bedecken und 20 Min. einweichen. Den Reis in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Mit der 1,5-fachen Menge Wasser und ½ TL Salz aufkochen. Zugedeckt bei niedriger Hitze 15-20 Min. quellen lassen.
2. Karotten und Pastinaken schälen, waschen, putzen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
3. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel und das Wurzelgemüse darin unter Rühren ca. 2 Min. anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Mehl dazugeben und unter Rühren mit anschwitzen, bis es goldbraun wird. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, das Lorbeerblatt dazugeben und aufkochen. Zugedeckt 10 Min. köcheln, bis das Gemüse bissfest ist. Die abgetropften Kichererbsen sowie die Cashew-Hafer-Creme dazugeben, umrühren und nochmals 2 Min. köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und das Lorbeerblatt entfernen.
4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Frikassee mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Zitronensaft abschmecken. Dann mit Petersilie bestreuen und mit dem Reis servieren.