



Vegetarisches Hühnerfrikassee mit Reis und Sojaschnitzeln

von Marie

Zutaten für 4 Portionen:

- 120 g Sojageschnetzeltes
- 700 ml Gemüsebrühe (siehe andere Rezepte von Marie)
- 200 g Basmatireis
- 200 g tiefgefrorene Erbsen
- 150 g braune Champignons
- 3 Karotten
- 90 g Butter
- 90 g Mehl
- 250 g Schlagsahne
- 3 Eigelb
- ½ Zitrone
- 1 EL Kapern
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch

- 3 Lorbeerblätter
- 1 Glas Milch
- Wasser
- Öl
- Meersalz
- Cayennepfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Topf 1: Die Zwiebeln schälen, in Stückchen schneiden und mit Öl anbraten. Das Sojageschnetzelte nach Packungsanleitung in Brühe einweichen, abtropfen lassen bzw. ausdrücken und dazugeben. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Schnittlauch, die in Scheiben geschnittenen Karotten, Erbsen und ein Glas Milch hinzufügen. Ca. 5 Minuten erhitzen und dabei umrühren. Reservieren.

Basmatireis: Den Reis zunächst solange waschen, bis das Wasser klar bleibt. Dann Wasser (Faustregel: 2 Tassen Wasser für 1 Tasse Reis) zum Kochen bringen und den Reis bei kleiner Stufe und geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln bzw. dämpfen lassen, so dass der Reis das Wasser vollkommen aufnimmt. Umrühren und bei geschlossenem Deckel noch etwa 10 Minuten bei niedrigster Stufe kochen lassen.

Topf 2: Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Mit dem Schneebesen das gesiebte Mehl einrühren und kurz aufkochen. Dann langsam 200 g Sahne unter Rühren zufügen und das Ganze mit der Gemüsebrühe begießen. Erst ein bisschen - um die Brühe mit der Schwitze zu verbinden und um Klümpchen zu vermeiden -, dann die restliche Brühe hineingießen. Die Brühe wird darauf etwas dickflüssig.

Jetzt Lorbeerblätter und Inhalt von Topf 1 dazugeben. Ca. 10 Minuten unter häufigem Rühren köcheln lassen und mit Salz, Zitronensaft, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Die 3 Eigelbe mit 50 g Sahne vermischen, über das Frikassee geben und einrühren (es darf nicht mehr kochen, da das Eigelb sonst stockt!). Heiß mit dem Reis servieren und mit Petersilie dekorieren.

mog61 wünscht guten Appetit!