

 Barbara Olze · 23. März 2021

Vrikassee

Ein Frikassee mit V ist was? Klaro, vegan! Bis auf das F muss man hierbei aber auf nichts verzichten! Cashew-Mus sorgt für herrliche Cremigkeit und gebackene Soja-Schnetzel für ein herzhaftes Kaugefühl.



Zutaten

- 50 g Cashew-Kerne
- 100 g Soja-Schnetzel
- 150 g Reis
- 150 g Pilze
- 2 Zwiebeln
- 1 dicke Möhre
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 EL Bratöl
- 1 TL Rauchsatz
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 EL vegane Butter
- 150 ml veganer Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL helles Mehl
- 1 Glas Spargel
- ½ Zitrone
- ½ TL Kurkuma
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Erbsen (TK)

Und sonst

- Zerkleinerer

So geht's

1. Cashew-Kerne und Soja-Schnetzel in separaten Töpfen in etwas Wasser aufkochen und ca. 15 Minuten lang sanft köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
2. Den Reis nach Packungsanleitung garen.
3. Währenddessen das Gemüse zerlegen – Champignons grob, alles andere fein schneiden.
4. Soja-Schnetzel in ein Sieb geben und mit einem Löffel vorsichtig das Wasser herausdrücken. Die Schnetzel in einer Schale mit Öl, Rauchsatz und Paprikapulver gut vermengen. Auf ein Backblech geben und bei 220 Grad für ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis die Konsistenz deutlich fester geworden ist. Gelegentlich wenden.
5. Die Cashew-Kerne mit etwas Wasser im Zerkleinerer zu einem feinen Mus pürieren.
6. Butter in einer Pfanne zerlassen. Pilze darin für ca. fünf Minuten anbraten.
7. Zwiebeln hinzugeben und weitere zwei Minuten mitbraten.
8. Möhren und Knoblauch ebenfalls hinzugeben.
9. Nach weiteren zwei Minuten alles mit dem Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen.
10. Gemüsebrühe und Cashew-Mus hinzugeben.
11. Mehl mit etwas Wasser glatt rühren und langsam unter Rühren in die Pfanne geben. Das Vrikassee sollte nicht zu dick werden.
12. Spargel in kleine Stücke schneiden, Zitrone auspressen. Spargel und Zitronensaft hinzugeben.
13. Kurkuma für eine schöne Farbe hinzugeben.
14. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Ganz zum Schluss die Erbsen hinzugeben und nicht mehr aufkochen, sonst verlieren sie ihre schöne grüne Farbe.
16. Vrikassee zusammen mit dem Reis servieren.

Zum Vrikassee esse ich gerne Worcestersauce – sie ist so herrlich würzig, säuerlich!

Das ist kein Muss, aber wenn Du Lust hast, bereite Dir selbst eine zu.

Hierfür brauchst Du: 3 Knoblauchzehen, ½ TL Pfeffer, ½ Teelöffel scharfes Paprikapulver, 1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft, 4 EL Sojasauce, 100 ml Balsamico-Essig.

Alles in den Zerkleinerer, fertig! :) Im Kühlschrank hält sich die Sauce ein paar Wochen.

Eine weitere Option zum Frikassee sind Kapern, aber das ist echte Geschmackssache.