



Soja Frikassee mit Kürbis



Zutaten für 4 Personen:

Frikassee Den Reis waschen und in der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz kochen.

1 kleiner Hokkaido-Kürbis

1 Gemüsezwiebel

200 g Steinchampignons

2 EL Stärke

20 g getrocknete Steinpilze

500 ml kochendes Wasser

3 EL Gemüsebrühe

1 Glas Erbsen

1 Pck. Sojaschnetzel, grob

1/2 Tasse Wildreis

1 Tasse Basmatireis

1 Bd. Petersilie

2 Zitronen

100 ml (pflanzl.) Milch

1 Pr. Chili

Pfeffer

Salz

1 Msp. Smokey Paprikagewürz

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen, aufschneiden, entkernen und klein würfeln. Die Erbsen aus dem Glas abgießen und in einem Sieb durchspülen. Die Pilze putzen und vierteln.

Die Sojaschnetzel mit den getrockneten Steinpilzen in eine Schale geben und 500 ml kochendes Wasser darübergeben. Gemüsebrühe hinzugeben und gelegentlich umrühren. Die Sojaschnetzel nach etwa 20 Min abgießen, ausdrücken und dabei den Fond auffangen.

Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen, Stärke hinzugeben und mit dem Fond anrühren. Mit etwas Milch verfeinern und mit den Gewürzen abschmecken.

Nun den Kürbis und die Pilze hineingeben und 10 Min leicht köcheln lassen. Dann die Erbsen und die Sojaschnetzel samt Steinpilzen hineingeben und unterrühren.

Mit Paprikagewürz und Zitronensaft verfeinern, anschließend frisch gehackte Petersilie über das Frikassee streuen und servieren.