

Low Carb Jackfruit-Frikassee

Ein Rezept von Korinna Boge



Zutaten:

- 1 Dose JACKY F. Bio-Jackfruit
- 100 g Champignons
- 1 kleine Dose Erbsen & Möhren (155g)
- 100 g Alpro Cuisine
- 1 TL Gemüsebrühe
- 2 g Johannisbrotkernmehl
- ca. 50 ml Wasser
- 250 g Blumenkohl



Kochen
mit Jacky F.



Und so geht's:

1. Jeweils die Jackfruit und Erbsen & Möhren Mischung unter kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
2. In einer tiefen Pfanne die Jackfruit und Champignons kurz anbraten und mit der Alpro Cuisine ablöschen.
3. Erbsen & Möhren dazugeben.
4. Johannisbrotkernmehl in kaltem Wasser anrühren und zum Andicken in der Pfanne unterrühren.
5. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Zitronensaft abschmecken.
6. Blumenkohl in eine Schüssel schreddern, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 4 Minuten in der Mikrowelle garen.
7. Blumenkohlreis mit dem Jackfruit-Frikassee anrichten.