

Jackfruit Frikassee

Ein schnelles, traditionell deutsches Gericht mal anders!

Zutaten 4 Personen:

- 2 Dose Jacky F. Bio-Jackfruit
- 300 g frische Champignons
- 1 kleines Glas Spargelspitzen
- 100 g Erbsen (aus der Tiefkühltruhe)
- Zwiebeln, Mehl, Butter/Margarine, Salz, Muskat, Pfeffer, Weißwein, Gemüsebrühe, (vegane) Sahne

Dazu entweder Kartoffeln oder Reis servieren.

Und so geht's:

1. Jackfruit abgießen und unter fließend Wasser abspülen. Danach etwas kleinschneiden.
2. Spargel abgießen und in circa 2 cm lange Stücke schneiden.
3. Zwiebel würfeln, Champignons in Scheiben schneiden.
4. 3 EL Butter schmelzen und die Jackfruit schön anbraten, sodass möglichst viel Flüssigkeit entweicht.
5. Danach Zwiebeln und Champignons dazugeben und mit anbraten.
6. 4 EL Mehl dazu, mit 125 ml Weißwein ablöschen, 750 ml Gemüsebrühe dazu. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mindestens 20 Minuten unter gelegentlichem Umrühren leicht köcheln lassen.
7. Danach Spargel und Erbsen unterheben und circa 10 Minuten ziehen lassen.
8. Zum Schluss mit Sahne verfeinern und noch einmal abschmecken.

