

## REZEPTE FÜR SCHULE UND KITA

# VEGANES FRIKASSEE MIT REIS

Dieses vegane Frikassee wird mit Sojaschnetzel zubereitet und ist unschlagbar cremig lecker. Das Gericht wurde von unserer Schulungsköchin Marketa Schellenberg im Rahmen des von der UN ausgezeichneten Verbundprojekts KEEKS (Klima- und energieeffiziente Küche in Schulen) für die Schulverpflegung entwickelt.



### Für 10 Kinderportionen:

**Warten:** 10 Minuten

**Vorbereitung:** 20 Minuten

**Zubereitung:** 25 Minuten

**Allergene:** Gluten, Soja

500	g	Reis
300	g	Sojaschnetzel
1	l	Gemüsebrühe
		Salz, nach Belieben
		Pfeffer, nach Belieben
200	g	Zwiebeln
45	ml	Rapsöl
250	g	Spargel
200	g	Karotten
200	g	Erbsen
400	g	Champignons
80	g	Stärke
200	ml	Sojasahne
		Petersilie, optional

1. Den Reis nach Packungsanweisungen kochen.
2. Sojaschnetzel 5–10 Minuten in heißer Gemüsebrühe einweichen, kräftig ausdrücken, dabei die Flüssigkeit auffangen, und würzen.
3. Die Zwiebeln schälen und würfeln und einer heißen Pfanne mit zwei Drittel des Öls glasig anschwitzen. Mit der aufgefangenen Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen lassen und die Sojaschnetzel hinzugeben.
4. Den Spargel schälen, in Stücke schneiden und die Karotten würfeln. Zusammen mit den Erbsen in die Pfanne geben und bissfest braten.
5. Die Champignons in Scheiben schneiden und in dem restlichen Öl scharf anbraten, mit Stärke bestäuben und zu dem Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Sojasahne unterrühren.
7. Das vegane Frikassee mit dem Reis und gegebenenfalls etwas grob gehackter Petersilie servieren.  
Guten Appetit!

\*Nährwertangaben pro Portion

Energie	Kohlenhydrate	Protein	Fett	Ballaststoffe	Vitamin E (Tocopherol)
381 kcal	54,5 g	20,7 g	11,2 g	20,7 g	3,04 mg

Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin B9 (Folsäure)	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen
0,29 mg	112 µg	14,8 mg	100 mg	113 mg	4,2 mg