

Jackfrucht Frikassee auf Basmatireis



Zutaten

Für 4 Personen

400 g Basmatireis
1 Möhre
1 große Zwiebel
1 EL Rapsöl
170 g Champignons aus der Dose
280 g Jackfrucht (neutral aus der Dose)
50 g Weizenmehl
1 l Gemüsebrühe
1/2 TL Curry
2 TL Kapern
170 g Spargel aus dem Glas (mit Spargelwasser)
200 g TK Erbsen
1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Apfelessig
1 TL Agavendicksaft
Salz und Pfeffer
1 Spritzer Worcestersauce
1-2 EL Mandelmus

Zubereitung

Den Basmatireis nach Packungsanweisung kochen. Die Möhre und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl glasig anschwitzen. Dann die in Scheiben geschnittenen Pilze abgießen, leicht ausdrücken und kurz mit anbraten. Die Jackfrucht abspülen, mit zwei Gabeln faserig auseinanderzupfen, zu der Zwiebelmischung in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten mitbraten. Alles mit Mehl bestäuben, mit dem Spargelwasser sowie einem Teil der Gemüsebrühe aufgießen und 5 Minuten aufkochen bis alles andickt. Das Currypulver dazugeben und nach Bedarf immer wieder etwas von der restlichen Gemüsebrühe dazu gießen. Nun die Kapern, die Spargelabschnitte und die Erbsen unter die Soße geben und 5 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Das Frikassee mit dem Zitronensaft, dem Apfelessig, dem Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und der Worcestersoße abschmecken und mit dem Mandelmus verfeinern.