



Jackfrucht-Frikassee mit grünen Bohnen

mit frittierten Kapern und Kräuterreis



20-30min



2 Personen

Das wunderbare Frikassee mit Jackfruchtstreifen und viel knackigem Gemüse zeigt, dass auch die vegane Küche richtig glücklich machen kann. Die cremig-würzige Sauce aus Sojasahne und Senf ergänzt die Komposition perfekt. Dazu gibt es duftenden Basmatireis mit Schnittlauch und Petersilie sowie frittierte Kapern, die einen feinen, leicht salzigen Crunch an das Gericht zaubern. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Jackfrucht
- 150g Basmatireis
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 15g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Päckchen Hähnchen-Gewürzmischung
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 1 Päckchen Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Kapern

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Dosenöffner

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 38.9g, Kohlenhydrate 92.2g, Eiweiß 17.1g



1. Jackfrucht vorbereiten

Die **Jackfrucht** in ein Sieb abgießen. Jedes Stück erst mit einer breiten Messerklinge flach drücken und dann in feine Streifen schneiden. Anschließend in einer Schüssel in kaltem Wasser einweichen. Nach ca. 5Min. abgießen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.



4. Frikassee kochen

Die **Jackfrucht** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Öl bei starker Hitze 2Min. scharf anbraten. Mit der **Gewürzmischung** und Pfeffer würzen. Die **Zwiebeln** 2-3Min. mitbraten, dann die **Karotten** und die **Bohnen** zugeben. 1EL Mehl unterrühren, mit der **Sojasahne** und 100ml Wasser ablöschen. Mit dem **Senf**, dem **Brühgewürz** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren köcheln.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Kapern frittieren

Die **Kapern** in einem Sieb abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen dann mit 1EL Mehl vermengen. In einer kleinen Pfanne 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Kapern** ca. 3Min. frittieren, bis sie schön knusprig sind. Dabei stetig umrühren. Die **Kapern** aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



3. Gemüse schneiden

Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in ca. 2cm lange Stücke schneiden. Die **Karotte** schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken, den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



6. Reis verfeinern

Ca. **2/3 der Kräuter** unter den **Reis** mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Frikassee** mit dem **Reis** anrichten, mit den **Kapern** und den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.