

Pilz Frikassee

Personen: 4

Zeit: 30 Minuten



ZUTATEN:

- 250g Champignons
- 100g Erbsen
- 3 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Spargel
- 200ml Sahne (Sojasahne)
- 750ml Gemüsebrühe
- 50g Butter
- 50g Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. In einem großen Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen.
2. Füge die Zwiebel und die Karotten hinzu und brate sie für etwa 5 Minuten, bis sie leicht weich sind.
3. Gib die Champignons dazu und brate sie für weitere 5 Minuten, bis sie goldbraun sind.
4. Streue das Mehl über das Gemüse und rühre gut um. Dies hilft, die Soße zu binden.
5. Gieße langsam die Gemüsebrühe und die Sahne hinzu, dabei ständig rühren, um Klumpen zu vermeiden.
6. Füge die Erbsen und den Spargel hinzu, würze mit Salz und Pfeffer und lass alles für etwa 10 Minuten köcheln, bis die Soße schön dick geworden ist.
7. Kurz vor dem Servieren die gehackte Petersilie unterrühren.

TIPP:

Du kannst auch verschiedene Pilzarten nehmen.