



Gnocchi-Frikassee à la Huhn



<https://darkfairyssenf.de/2023/05/18/rezept-gnocchi-frikassee-a-la-huhn/>

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g vegane Gnocchi
- 185 g vegane Hähnchen-Stückchen (z.B. "The Wonder Chonks: Chicken-Style")
- eine halbe Zwiebel
- 1 Gläschen Champignons, ganze Köpfe (115 g Abtropfgewicht)
- 1 Glas weißen Stangenspargel (205 g Abtropfgewicht)
- 2 Handvoll TK-Erbsen
- 500 ml vegane Koch-Cuisine

Sonstiges:

- 1 gehäufte TL Instant-Gemüse-Brühe
- Etwas Wasser (ca. 50 ml)
- Gewürze: Pfeffer, Muskatnuss, Kreuzkümmel
- Öl für die Pfanne



Zubereitungszeit: ca. 15 - 20 Minuten

Und so wird's gemacht

1. Vorbereitung ist die halbe Miete: Als erstes die Champignons zum Abtropfen in ein Sieb schütten. Die Tiefkühlerbsen dazu geben, damit sie schon mal ein wenig antauen können. Außerdem den Stangenspargel in 2-4 cm lange Stücke schneiden und ebenfalls ins Sieb geben und abtropfen lassen.
2. Zwiebel fein würfeln und Öl in der Pfanne erhitzen.
3. Während du die Zwiebeln auf mittlerer Stufe anbrätst, schneidest du die Hähnchen-Stückchen noch kleiner. Für ein Frikassee sind die Stücke nämlich meist zu groß. Ich habe i.d.R. aus einem Stück drei oder vier gemacht, je nach ursprünglicher Größe.
4. Die Hähnchen-Stückchen dann auch direkt zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten bis sie außen leicht gebräunt sind.
5. Als nächstes die Instant-Gemüsebrühe, das Wasser und die Koch-Cuisine dazu geben. Gut umrühren.
6. Dann die Gnocchi unterheben und auf mittlerer Hitze ziehen lassen, bis die Gnocchi weich sind.
7. Das restliche Gemüse und die Pilze hinzufügen und umrühren.
8. Mit Pfeffer, Muskat und Kreuzkümmel würzen und bis zur gewünschten Soßendicke einkochen.

Guten Appetit!