

VOLLGEMÜSE FRIKASSEE

🕒 30 MIN

🌱 (VEGAN)

🌾 GLUTENFREI

Zutaten für 2 Portionen:

4 Vollgemüse Tortillas
400g TK Gemüsemischung
1 Zwiebel
25g glutenfreies Mehl
1 TL Gemüsebrühe
1-2 EL Zitronensaft
300g Pflanzenmilch
Salz/Pfeffer
1 EL Mandelmus
25g Hefeflocken



ZUBEREITUNG:

Das Gemüse auf geringe Hitze auftauen. Die Zwiebel fein schneiden und in einem Topf etwas anbraten. Dann das Gemüse dazu geben und anrösten. Das Mehl in der Milch auflösen. Mit allen anderen Zutaten außer den Tortillas im Topf unterrühren und aufkochen. Die Soße etwa 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Tortillas Vierteln und jeweils zwei Viertel, überlappend in eine Muffinform geben. Dann die Vorbereiteten Vollgemüse Muffins mit dem „Frikassee“ füllen und im Backofen etwa 15-20 Minuten bei 180 Grad backen. Mit frischen Kräutern servieren.

