

Rezept

English-Breakfast-Bowl - vegan

Ein Rezept von English-Breakfast-Bowl - vegan, am 07.11.2024

Zutaten

8 Scheiben Vollkorn-Toastbrot	500 g braune Champignons
4 EL Öl	360 g kleine vegane Brühwürstchen (ca. 12 Stück; z. B. auf Jackfrucht-Basis)
100 g veganes Ei-Ersatzpulver	Salz
Pfeffer	2 Gläser Baked-Beans (à 360 g)
260 g Kirschtomaten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 72 g F, 53 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Die Toastbrotsscheiben nacheinander im Toaster goldbraun toasten. Anschließend in ca. 2 cm große Würfeln schneiden. Die Brotwürfel zu gleichen Teilen in die Bowls geben.
2. In der Zwischenzeit die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und vierteln. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Pilze darin ca. 5 Min. bei großer Hitze anbraten. Danach in eine Schale geben und im Ofen warm halten.
3. In einer zweiten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Würstchen darin rundherum in ca. 8 Min. bei mittlerer bis großer Hitze knusprig anbraten. In der Pfanne im Ofen warm halten.
4. Den Rührei-Mix nach Packungsanleitung zubereiten und im restlichen Öl (1 EL) in der Pilzpfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Dabei gelegentlich umrühren.
5. Die Tomaten putzen, waschen und halbieren. Gebratene Champignons, Bohnen, Würstchen und veganes Rührei nebeneinander auf den Toastwürfeln in den Bowls anrichten. Die Tomatenhälften daneben anrichten und alles servieren.