Rezept

Veganer Frittata-Guss mit Gemüse

Ein Rezept von Veganer Frittata-Guss mit Gemüse, am 30.05.2025

Zutaten

Für den Frittata-Guss:

- **100 g** Seidentofu (aus dem Bioladen)
- **1 EL** Speisestärke
- **1 EL** Hefeflocken
- **1/2 TL** Currypulver
- **1/2 TL** Kala Namak
- **60 g** Sojaghurt (natur)
- **1 EL** Sojamehl
- **1/2 TL** Kurkumapulver
- **1/2 TL** frisch geriebene Muskatnuss

Für das Gemüse:

- **200 g** Zucchini
- **1** kleine rote Paprikaschote
- **1** Knoblauchzehe
- Pfeffer
- **100 g** Riesen-Champignons
- **1** Zwiebel
- **1 EL** neutrales Öl
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal | **Haltbarkeit** gekühlt 2 Tage

Zubereitung

1. Für den Guss den Seidentofu kurz abtropfen lassen. Mit Sojaghurt, Speisestärke, Sojamehl und Hefeflocken in eine Rührschüssel geben und alles mit dem Stabmixer cremig pürieren. Den Frittata-Guss mit Kurkuma, Currypulver, Muskatnuss, Kala Namak, Salz und Pfeffer würzen.

2. Für das Gemüse die Zucchini putzen, waschen und klein würfeln. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier abreiben und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen und hacken.

3. Den Backofen auf 175° vorheizen. Das Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch darin glasig dünsten. Champignons, Zucchini- und Paprikawürfel darin bei mittlerer Hitze 5 Min. unter Rühren anbraten. Salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen.

4. Den Guss auf dem Gemüse verteilen. Die Frittata im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 20-30 Min. goldgelb backen. Vor dem Anschneiden 10 Min. ruhen lassen.