

Rezept

Veganes Bauern-Frühstück

Ein Rezept von Veganes Bauern-Frühstück, am 18.12.2025

Zutaten

400 g (vorwiegend) festkochende Kartoffeln	Salz
1 Zwiebel	4 EL Weizenmehl
1/2 TL Backpulver	2 EL Hefeflocken (siehe Tipp)
1/2 TL Kala Namak (siehe Tipp)	1/2 TL Kurkumapulver
200 ml Sojamilch	5 EL neutrales Pflanzenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1/2 Bund Schnittlauch
2 Gewürzgurken	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Min. vorgaren. In ein Sieb abgießen und kurz abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. In einer Schüssel das Mehl mit Backpulver, Hefeflocken, Kala Namak, Kurkuma und Sojamilch gründlich verrühren.
3. Die Kartoffeln in einer großen Pfanne in 3 EL Öl bei mittlerer Hitze in 10-12 Min. goldbraun anbraten. Die Zwiebelwürfel zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Die Mischung zum Schluss salzen und pfeffern.
4. Inzwischen in einer kleinen Pfanne (ca. 18 cm Ø) 1 EL Öl erhitzen und die Hälfte des Teiges hineingießen. Das »Omelett« in 3-5 Min. bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten und auf einen Teller geben.
5. Auf die gleiche Weise aus dem übrigen Teig im restlichen Öl ein zweites »Omelett« braten. Jeweils die Hälfte der Kartoffelmischung auf der Hälfte jedes »Omeletts« verteilen. Die andere Hälfte darüberklappen.
6. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Das Bauernfrühstück mit je 1 Gewürzgurke garnieren und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.