Rezept

Veganes Frühstücksgröstl

Ein Rezept von Veganes Frühstücksgröstl, am 12.10.2024

Zutaten

160 g	Kichererbsenmehl (aus dem Bio- oder Asienladen)
	Salz
1 EL	neutrales Öl
1 TL	Kala Namak
8 EL	Hafersahne (ersatzweise Reis-Sahneersatz)
	Pfeffer
1 Bund	Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 14 g F, 10 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Das Kichererbsenmehl in einer Rührschüssel mit dem Kala Namak mischen. 480 ml kaltes Wasser und den Hafer-Sahneersatz hinzufügen und alles mit den Quirlen des Handrührgeräts glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Kichererbsenmasse hineingeben und bei schwacher Hitze am Pfannenboden 15-30 Sek. stocken lassen. Mit einem Pfannenwender vom Rand zur Mitte schieben, sodass die flüssige Mischung auf den Pfannenboden gelangt. Masse kurz weiterbraten, bis sie vollständig gestockt ist.

3. Die gestockte Masse mit dem Pfannenwender in Stücke teilen. Die Stücke wenden und nach Belieben noch leicht bräunen. Das Gröstl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Das Gröstl damit bestreuen.