

Rezept

Veganes Gemüse-Lupinen-Rührei

Ein Rezept von Veganes Gemüse-Lupinen-Rührei, am 28.06.2026

Zutaten

50 g Lupinenmehl	50 g Vollkorn-Grieß (Kamut)
250 g Haferdrink (ersatzweise Mandeldrink)	Salz
Pfeffer	1 kleiner Zucchini (ca. 100 g)
6 Kirschtomaten	4 Frühlingszwiebeln
1/2 kg Kästchen Kresse	2 Lupinenfilets (200 g)
2 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 14 g F, 20 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Das Lupinenmehl mit dem Vollkorn-grieß und dem Lupinendrink zu einer glatten, dickflüssigen Masse verquirlen, dabei eventuell noch 2-3 EL kaltes Wasser untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und quellen lassen.
2. Inzwischen den Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, den weißen und hellgrünen Teil schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden (den dunkel-grünen Teil anderweitig verwenden, z. B. für eine Suppe). Die Kresse abbrausen und vom Beet schneiden.
3. Die Lupinenfilets in dünne Scheiben, dann in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Lupinenfilets darin bei großer Hitze 2-3 Min. unter gelegentlichem Wenden knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen. Den Zucchini und die Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 1-2 Min. andünsten. Die Lupinenmehl-Mischung dazugeben und bei kleiner Hitze in 4-6 Min. zu einem festen, goldgelben »Rührei« backen. Die Hälfte der Lupinenfilets sowie die Tomaten darauf verteilen und 2-3 Min. weiterbraten, dabei das »Rührei« mit einem Pfannenwender in Stücke zupfen.
5. Das Gemüse-»Rührei« auf Teller verteilen, mit dem übrigen Lupinenfilet, Pfeffer und Kresse bestreuen.