

Rezept

Veganes Kichererbsen-Omelett

Ein Rezept von Veganes Kichererbsen-Omelett, am 08.02.2025

Zutaten

180 g Kichererbsenmehl (aus dem Bioladen)	1 TL Salz
½ TL gemahlener Pfeffer	1 TL Kurkumapulver
1 EL Hefeflocken	½ TL Kala Namak
120 g Seidentofu (aus dem Bioladen)	4 EL neutrales Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Das Kichererbsenmehl mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Hefeflocken und Kala Namak in einer Schüssel mischen. Den Seidentofu kurz abtropfen lassen und dazugeben. 250 ml kaltes Wasser hinzufügen und alles mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem glatten, zähflüssigen Teig verrühren, bei Bedarf noch 1-2 EL Wasser unterrühren.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Ein Viertel des Teigs hineingeben, und das Omelett bei mittlerer Hitze zugedeckt 2 Min. backen. Mithilfe des Deckels wenden und offen in 1 Min. fertigbacken. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Aus dem restlichen Öl und Teig auf die gleiche Weise drei weitere Omeletts backen.