

Rezept

Veganes Omelett mit Seidentofu

Ein Rezept von Veganes Omelett mit Seidentofu, am 28.04.2024

Zutaten

250 g Seidentofu	60 g Kichererbsenmehl
2 EL Hefeflocken	½ TL gemahlene Kurkuma
1 TL Backpulver	1 TL Salz
½ TL Senf	½ TL Pfeffer
½-1 TL Kala Namak (Schwefelsalz)	½ TL Zwiebelpulver
½ TL Zitronensaft	50-100 ml Sojadrink (ungesüßt)
1 EL Öl zum Anbraten	etwas Schnittlauch zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 11 g F, 19 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Alle Zutaten - bis auf Öl und Schnittlauch - in den Hochleistungsmixer oder in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab so lange pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Falls der Teig zu fest ist, nach und nach noch bis zu 50 ml mehr Sojadrink hinzufügen. Den Teig 5-10 Min. quellen lassen.
2. In einer Pfanne ½ EL Öl erhitzen und die Hälfte des Teigs mit einem Schöpflöffel darin verteilen. Der Teig soll so dünnflüssig sein, dass er sich fast von allein verteilt. Falls nötig, durch ein wenig Rütteln an der Pfanne etwas nachhelfen.
3. Das Omelett ca. 5 Min. garen, anschließend mit einem Pfannenwender wenden und noch weitere 2 Min. garen. Das Omelett in der Mitte falten, aus der Pfanne nehmen und warm halten.
4. Aus den übrigen Zutaten wie beschrieben ein zweites Omelett backen. Zum Servieren die Omeletts auf Tellern anrichten und mit frischem Schnittlauch bestreuen.