

Rezept

Veganes Omelette mit Spinat und Pilzen

Ein Rezept von Veganes Omelette mit Spinat und Pilzen, am 18.12.2025

Zutaten

200 g	Champignons	200 g	Baby-Blattspinat
2 EL	Öl		Salz
100 g	vegane Quark-Alternative	180 g	Kichererbsenmehl
360 ml	Pflanzendrink	2 EL	Hefeflocken
1 TL	Kala Namak	1 TL	Paprikapulver
½ TL	Currypulver	1 TL	Backpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 285 kcal, 9 g F, 20 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Spinat waschen und verlesen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin anbraten. Den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Quark-Alternative hinzufügen und unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.
2. Das Kichererbsenmehl mit Pflanzendrink, Hefeflocken, Kala Namak, Paprikapulver, Currypulver und Backpulver in einer Schüssel mischen und mit einem Schneebesen klümpchenfrei verquirlen.
3. Übriges Öl (1 EL) nach und nach in einer Pfanne erhitzen. Pro Omelette 1 Schöpfkelle Teig durch Schwenken in der Pfanne verteilen, nach 3 Min. wenden und auf der zweiten Seite fertig braten.
4. Das Omelette mit Spinat-Pilz-Creme füllen und nach Belieben zuklappen. Nacheinander weitere Omelettes braten, bis der Teig verbraucht ist. Heiß servieren.