

Veganes Omelett mit Pilzen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

150 g Seidentofu
2 Esslöffel Hummus
2 große Knoblauchzehen
60 g Pilze
60 g Kirschtomaten
80 g Spinat
1 Teelöffel Maisstärke
2 Esslöffel Nährhefe
1/4 Teelöffel Paprikapulver
Salz und Pfeffer
6 Esslöffel Olivenöl
Hummus (zum Garnieren)

In dieses fluffige Omelett hat sich kein Hühnerei verirrt. Weicher Seidentofu und samtig-cremiger Hummus sorgen für eine luftig-lockere Konsistenz - eine Portion deines Lieblingsgemüses dazu und der Tag kann lecker beginnen... oder ausklingen, denn natürlich schmecken vegane Omelettes auch als Low-Carb-Abendessen.

- 1 -

Backofen auf 190 °C vorheizen.

- 2 -

Seidentofu abseihen und leicht trocken tupfen. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren. Pilze in feine Scheiben schneiden.

- 3 -

2 EL Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Knoblauch 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Knoblauch mit Tofu, Hummus, Nährhefe, Paprikapulver und Maisstärke in einen Food Processor geben und fein pürieren, eventuell 1-2 EL Wasser hinzufügen. Falls du keinen Food Processor hast, kannst du auch einen Pürierstab verwenden.

- 4 -

Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL Olivenöl 3-5 Minuten andünsten. In eine Schale füllen und beiseite stellen. Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Ein Viertel Gemüse zusammen mit Tofumasse in der Pfanne verteilen und zu einem gleichmäßigen Fladen verstreichen. Omelett bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Im heißen Ofen 10 bis 15 Minuten goldbraun backen. In den letzten 3 Minuten der Backzeit restliches Gemüse auf dem Omelett verteilen.

- 5 -

Omelett auf einen Teller geben, umschlagen und mit etwas Hummus servieren.