

Veganes Rührei aus Kichererbsen

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

25 g Kichererbsenmehl
15 g Hefeflocken
80 ml Mandelmilch
1 Esslöffel Tahin
1 Prise schwarzes Kala Namak Salz (alternativ:
Meersalz)
1/2 Avocado
1 Bund Schnittlauch
Schwarzer Pfeffer
2 Scheiben Vollkornbrot
Kokosnussöl oder vegane Margarine (zum Anbraten)

Kein "Rührei" wie die Anderen: Diese Kopie aus Kichererbsenmehl und Hefeflocken ist eher knusprig als cremig und für Veganer und Experimentierfreudige eine pikante Alternative zum klassischen Frühstücks-Ei.

- 1 -

Das Kokosöl oder Margarine in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

- 2 -

In einer Schüssel Kichererbsenmehl, Hefeflocken, Mandelmilch, Tahin und Salz miteinander vermengen.

- 3 -

Die Masse in der Form eines Pfannkuchens in die heiße Pfanne geben. Solange braten bis die Kanten trocken aussehen, danach mit einem Holzlöffel in "Rührei"-Stückchen zerteilen.

- 4 -

In der heißen Pfanne verrühren, bis die Masse fester wird und Klümpchen bildet.

- 5 -

In der Zwischenzeit die Brotscheiben toasten. Die geschälte Avocado in Scheiben schneiden, den Schnittlauch hacken.

- 6 -

Die Brotscheiben mit Kokosöl beträufeln und Kichererbsen-Masse darauf verteilen und mit Avocado-Stückchen ergänzen. Nach Geschmack pfeffern, mit Schnittlauch garniert genießen.