Veganes Omelett mit Hirtengenuss und Tomaten

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	200 g
Haferdrink	360 ml
Dinkelmehl, Type 630	100 g
Speisestärke	2 EL
Backpulver	1 EL
Salz	
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL
Kurkuma	1 TL
Olivenöl	2 EL
Mineralwasser, classic	200 ml
Cherrytomaten	200 g
Veganer Hirtengenuss	150 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Margarine, vegan	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Pürierstab

1. In einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab die Haferflocken im Haferdrink fein mixen. In einer Schüssel Mehl, Speisestärke, Backpulver, Salz, Muskatnuss und Kurkuma vermengen und dann in die Hafermilch mixen. Olivenöl und Mineralwasser unterrühren und ca. 15 Min. ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit Tomaten waschen und halbieren. Hirtengenuss klein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

3. Für jedes Omelett je 1 EL Margarine in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Hälfte des Teiges in die Pfanne gießen, Gemüse, Petersilie und Feta darauf verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. zugedeckt stocken lassen. Auf diese Weise auch das andere Omelett ausbacken. Omelett portionieren, auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Gib frisch gehackte Kräuter, Paprikapulver, Chili oder veganen Reibegenuss in deinen Omelett-Teig. Auch bei der Füllung sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	547 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	25 g