



# Mediterrane Mungbohnen-Spinat-Frittata

⌚ Preparation time: 25 minutes  
Cooking time: 35 minutes  
**Total time: 60 minutes**

👤 Portions: 3

## Zutaten für eine Frittata (2-3 Personen)

- 1 EL Olivenöl
- 100 g (rote) Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gelbe oder rote Paprika | ca. 180 g
- 250 g geschälte und halbierte [Mungbohnen](#)\* (\*Amazon Affiliate-Link)
- 200 ml Pflanzenmilch, z.B. ungesüßte Mandelmilch oder Hafermilch
- 3 EL Kichererbsenmehl
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 2 TL süßes Paprikapulver
- 0,5 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 2 TL Meersalz
- Grober schwarzer Pfeffer
- 1,5 EL Kräuter der Provence
- Eine Hand voll frische Petersilie
- 3 Zweige Rosmarin
- 200 g Blattspinat oder Babyspinat oder wahlweise Mangold
- 100 g Cocktailtomaten bzw. kleine Cherry-Tomaten
- Etwas vegane Butter zum Einfetten der Quicheform

Außerdem: Eine Quicheform; Durchmesser ca. 27 cm

**ACHTUNG:** Für dieses Rezept benötigt Ihr einen sehr [leistungsstarken Mixer](#). Klassische Schneidstäbe oder schwache Mixer können die eingeweichten Bohnen leider nicht genügend zerkleinern! Ich benutze seit jeher [diesen super Mixer von Vitamix](#)\* (\*Amazon Affiliate-Link) und liebe ihn über alles.

## Zubereitung (Einweichzeit der Mungbohnen + 25 Minuten Arbeitszeit + 35 Minuten Backzeit)

1. Die [geschälten Mungbohnen](#)\* in einem Sieb intensiv spülen, bis das Wasser klar bleibt. Dann die geschälten Mungbohnen in eine große Schüssel geben und in reichlich Wasser über Nacht einweichen (mindestens 6-8 Stunden einweichen lassen). Die Schüssel groß wählen und viel Wasser beim Einweichen hinzu geben, da die Mungbohnen stark aufquellen und ihre Masse fast vervierfachen. So sehen 250 g Mungbohnen nach rund 8 Stunden Einweichzeit aus:
2. Die Quicheform mit reichlich veganer Butter/Margarine einfetten und bereit stellen. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
3. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Anschließend 1EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Danach die leicht angebräunten Zwiebel- und Knoblauchwürfel bereit stellen.
4. Paprika waschen, entkernen und grob würfeln. Spinat gut waschen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
5. Einweichwasser der geschälten Mungbohnen abgießen und die Mungbohnen nochmals unter klarem Wasser spülen. Mungbohnen anschließend zusammen mit 200 ml Pflanzenmilch, 3 EL Kichererbsenmehl, 1 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, Kurkuma, 1 EL Kräuter der Provence, süßem Paprikapulver, Meersalz und reichlich Pfeffer im Mixer pürieren.
6. Mungbohnen-Püree in eine Schüssel geben. Gehackte Petersilie, die angebratenen Zwiebeln und ein paar klein gehackte Rosmarinadeln hinzufügen und unterrühren.
7. Anschließend die geschnittenen Paprikastreifen sowie 200 g gewaschenen Blattspinat grob gehackt unterheben.
8. Mungbohnenmasse in die gute gefettete(!) Quicheform füllen und glatt streichen. Cocktailtomaten waschen, halbieren und auf die Frittata geben. Tomaten leicht in die Masse drücken. Die Frittata nochmals salzen, pfeffern und 0,5 EL Kräuter der Provence darüber geben. Frittata mit zwei Zweigen Rosmarin in den 200 Grad vorgeheizten Ofen geben.
9. Frittata bei 200 Grad Umluft 35 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Rosmarinzwige entfernen. Sie haben zu diesem Zeitpunkt bereits genug Aroma abgegeben und verbrennen sonst nur.

10. Frittata nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen und ca. 15-20 Minuten abkühlen lassen. Frittata mit einem Messer vorsichtig vom Rand lösen und aus der Form heben.
11. Frittata mit nativem Olivenöl beträufelt und etwas Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!