



Veganes soja- und glutenfreies Rührei

⌚ Preparation time: 20 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 20 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

- 150 g geschälte Mungbohnen* (auch unter dem Namen "Mung Dal", gelbe Linsen oder Moong Dal" erhältlich)
- 1 Zwiebel (ca. 50-70g)
- 2 Stangen/100 g Staudensellerie (optional, wie es Euch gefällt)
- Eine halbe rote Paprika/50 g
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- 1 halber TL Kurkuma (für eine schöne gelbliche Färbung)
- Eine kleine Prise geräuchertes Paprikapulver (oder 1 kl. TL süßes Paprikapulver)
- 150 ml Pflanzendrink (z.B. Mandel-, Reis- oder Haferdrink)
- 1 EL Kokosöl
- 1 kl. EL Kräuter der Provence oder frische Kräuter nach Belieben

Außerdem

- 50 g Salatgurke bzw. nach Belieben
- 1 Avocado
- Sprossen nach Belieben
- Optional: Chiliflocken nach Belieben

Zubereitung (8 Stunden Einweichzeit & 15-20 Minuten Zubereitungszeit)

1. Mungbohnen in einem feinmaschigen Sieb geben unter fließendem Wasser so lange spülen, bis das Wasser klar bleibt und nicht mehr gelblich ist. Die geschälten, halbierten Mungbohnen anschließend 8 Stunden bzw. über Nacht in klarem Wasser einweichen lassen. Einweichwasser abgießen, Mungbohnen nochmals spülen und für das Rezept bereit stellen.
2. Eine mittlere Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwei Stangen Staudensellerie waschen und fein aufschneiden. Paprika entkernen und ein Stück (ca. 50 g) klein schneiden.
3. Die geschälten und eingeweichten Mungbohnen in einen Mixer geben. Die Mungbohnen kräftig salzen und pfeffern, 1 TL Kreuzkümmel sowie einen halben TL Kurkuma (Gelbwurz), eine kleine Prise geräuchertes Paprikapulver und 150 ml Pflanzendrink dazu geben und im Hocheistungsmixer pürieren.
4. Kokosöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebelstücke darin kurz anbraten und die gemixte Mungbohnenmasse aufgießen. 1 EL Kräuter der Provence, die Paprika- und Selleriewürfel untermengen und die Masse stocken lassen. Dann mit einem Pfannenwender durch die Masse gehen und wie beim klassischen "Rührei", die Masse in der Pfanne wenden/fertigbraten.
5. Salatgurke waschen und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen und aufschneiden. Mungbohnen-Rühr"ei" mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Salatgurkenstücken, Avocado und Sprossen anrichten. das Gericht nach Belieben mit Chiliflößchen bestreut servieren.

Tipp: Ihr könnt das Mungbohnen-Rührei natürlich mit jeder beliebigen Zutat zubereiten. Vielleicht möchtet Ihr es mit Champignons oder einfach nur mit Kräutern machen? Auch Zucchinistücke und grüne Bohnen passen hervorragend dazu. Kombiniert die Grundmasse der Bohnen mit Zutaten ganz nach Eurem Geschmack!

Ihr werdet sehen: Das köstliche Mungbohnen-Rührei werdet Ihr NIE WIEDER missen wollen.