



Veganes Schlemmer-Omelette

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten (4 Omelettes)

Für die Omelettes

- 200 g [Kichererbsenmehl](#)*
- 2 EL [Tapioka](#)* (oder Speisestärke, wobei Tapioka geschmeidiger macht)
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL [Kurkuma](#)*
- 1 Prise [Kala Namak](#)* (vorsichtig dosieren)
- 1 TL Meersalz
- 1 Prise Pfeffer
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 100 g Sojajoghurt, ungesüßt
- 270 ml kaltes Wasser (eventuell minimal mehr)
- Eine Handvoll frische Petersilie oder Koriander, gehackt
- Zum Backen der Omelettes: Olivenöl oder Rapsöl

Für die Füllung (pro Portion/pro Omelette)

- 15 g Zwiebel
- 50 g Babyspinat
- 50 g Shiitake
- 2 TL Olivenöl
- 1 EL [Tamari](#)* (oder [Coco Aminos](#)*)
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 2-3 EL Schwarze Bohnen

*Amazon Affiliate-Links

Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Alle für den Teig aufgelisteten Zutaten in einer Schüssel vermengen. Dabei sollte ein gleichmäßiger, leicht zäher Teig entstehen. Du kannst ihn bei Bedarf mit etwas Wasser noch weiter verdünnen.
2. Ein wenig Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, eine Kelle Teig hineingeben, zu einem Pfannkuchen ausschwenken und beidseitig jeweils etwa 1-2 Minuten backen. Sie werden wunderbar weich und fluffig. Die fertigen Omelettes auf einem Teller im Ofen bei rund 50 Grad warm halten.
3. Für die Füllung Zwiebel abziehen und fein würfeln. Babyspinat waschen. Die Shiitake putzen und leicht zerkleinern.
4. 2 TL Olivenöl in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel kurz glasig andünsten. Dann die Shiitake hinzu geben und 2 Minuten mit anbraten. Zum Schluss den Spinat und die Bohnen dazu geben. Spinat nur noch leicht zusammen fallen lassen und Bohnen erwärmen. Die Zutaten mit Tamari und Knoblauchpulver würzen.
5. Die warmen, weichen Omelettes mit der leckeren Füllung servieren. Wenn du möchtest, kannst du zusätzlich Hummus oder einen pflanzlichen Aufstrich mit in das Omelette geben oder dazu servieren. Auch veganer Kräuterquark schmeckt toll dazu.

Tipp: Ich selbst habe die Omelettes mit cremiger Cashew-Soße beträufelt. Diese habe ich immer im Kühlschrank vorrätig. Für die Cashew-Soße einfach 80 g eingeweichte Cashewnüsse mit 1 TL scharfem Senf, 1 kl. Knoblauchzehe, 2 EL Sojajoghurt, 2 EL Hefeflocken, 2 EL Apfelessig, 1 TL Tamari sowie Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft im Mixer pürieren. Soße nach Belieben mit Pflanzenmilch strecken und mit Salz abschmecken.

Ganz viel Spaß und Genuss beim Ausprobieren dieses leckeren Omelettes. Freue mich schon riesig auf dein Feedback. Liebe Grüße Lea