



# Vegane Bärlauch-Frittata

🕒 Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

**Total time: 25 minutes**

## Zutaten (1 Frittata | 2 Portionen)

- 80-100 g Zwiebeln
- 200 g festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- 50 g Räuchertofu\*
- Optional: 5-6 Cocktailtomaten (ca. 60-70 g)
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer
- Optional: Kümmel gemahlen\*
- 200 g Kichererbsenmehl\*
- 1 EL Tapioka\*
- 60 g Sojajoghurt, natur ( 2 EL)
- 300 ml Wasser
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kala Namak\*
- 40 g frischer Bärlauch
- Optional: 4-5 Walnüsse\* gehackt

\*Amazon Affiliate Links

## Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Zwiebeln Schälen, halbieren und in Steifen schneiden. Kartoffeln waschen und mit einem Gemüsehobel (Reklame, Affiliate-Link mit 20% Rabatt mit dem Code: Lea20) bzw. eine Mandoline fein aufhobeln.
2. 50 g Räuchertofu fein würfeln. 5-6 Cocktailtomaten halbieren.
3. 200 g Kichererbsenmehl, 1 EL Tapioka mit 60 g Sojajoghurt und 300 ml Wasser verrühren. 1/2 TL Kurkuma und 1/2 TL Kala Namak unterrühren.
4. Rund 40 g Bärlauch gut waschen, trocken schütteln und ca. 35 g Bärlauch fein hacken. Restlichen Bärlauch zum Garnieren zur Seite legen.
5. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die aufgehobelten Kartoffelscheiben im heißen Öl 2-3 Minuten anbraten. Dann die Zwiebeln und den Räuchertofu hinzu geben. Die Zutaten vermischen und weitere 3-4 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun sind und der Räuchertofu beginnt, aromatisch zu duften. Die Zutaten kräftig salzen und pfeffern sowie optional eine Prise Kümmel dazugeben.
6. Wenn die Zutaten gut angebraten sind, 5-6 halbierte Cocktailtomaten und den gehackten Bärlauch dazu geben. Dann die Zutaten in der Pfanne möglichst flach verteilen.
7. Anschließend den Kichererbsenteig über die Zutaten gießen und mit den Zutaten vermengen. Den Teig rund 5 Minuten auf mittlerer Hitze braten und stocken lassen. Weitere Bärlauchblätter auf den Teig geben und hineindrücken. Damit der Teig besser stockt, reduziere ich die Hitze ein wenig und bedeckte die Pfanne rund 3 Minuten zusätzlich mit einem Deckel. Wenn du eine feuerfeste Pfanne hast, kannst du die Frittata nach rund 5 Minuten Bratzeit auch im Ofen fertig backen. Oder du wendest dann die Frittata mit Hilfe eines Tellers oder einfach durch einen beherzten Schwung.
8. Backe die gewendete Frittata nochmals 4-5 Minuten, damit sie rundum schnittfest ist.
9. Die vegane Frittata anschließend auf einen großen Teller gleiten lassen, mit gehackten Walnüssen sowie weiterem frischem Bärlauch garnieren und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Die Bärlauchfrittata ist ein großartiges, sättigendes Mittagessen, macht sich aber auch abgekühlt und aufgeschnitten wunderbar zum Osterbrunch. Viel Spaß und Genuss beim Ausprobieren, herzlichst deine Lea