Veganes Omelette

Das Rezept für veganes Omelette ist für die kalorienbewusste und vegane Ernährung geeignet und punktet mit einem geringen Cholesterinanteil.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 40 min

Zutaten

Für das Omelette

300 ml	Sojamilch
150 g	Dinkelmehl
40 g	Eigelb (pflanzliches)
15 g	Eiweiß (pflanzliches)
70 g	Wasser
1 EL	Olivenöl
1 EL	Petersilie
1 TL	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Schuss	Olivenöl

Für die Füllung

120 g	Champignons
1 Stk.	Zwiebel
2 EL	Sojasahne
0.5 EL	Petersilie
1 EL	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft
1 Prise	Thymian

1 Prise	Rosmarin
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
80 g	Käse (veganen)

Zubereitung

1. Für veganes Omelette zunächst die Füllung in einer Pfanne zubereiten. Dazu Zwiebeln schälen, fein schneiden und mit Olivenöl leicht Farbe nehmen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Champignons mit Küchenpapier abreiben, in feine Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln kurz andünsten, bis das Wasser aus den Champignons verkocht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und Sojasahne zum Abbinden bei kleiner Hitze dazugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen. Rosmarin und Thymian mit einer Kräuterwiege fein schneiden und dazu geben.

3. In einer Schüssel die Sojamilch mit dem pflanzlichen Eigelb, Wasser, dem Dinkelmehl und Olivenöl mit dem Handmixer zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken und fein gehackte Petersilie einstreuen. Separat wir das pflanzliche Eiweiß nach Packungsanleitung zu festem Eischnee verarbeitet und vorsichtig unter die Masse gehoben.

4. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und eine gute Suppenkelle Teig einfüllen. Mit einem Deckel zudecken und die Masse stocken lassen, sodass die Oberfläche des Omelettes fest ist. Dies gelingt am besten bei kleiner Hitze.

5. Nun den veganen Käse und etwas Champignonfüllung auf eine Hälfte des Omelettes verteilen, zuklappen und bei größerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Tipp

Auf einem flachen Teller servieren. Eine frische Salatbeilage aus Feldsalat mit kräftigem Essig-Öl Dressing passt sehr gut zum veganen Omelette. Die Biomärkte und Naturkostläden bieten bereits eine Reihe verschiedener rein pflanzlicher Käse und Ei Alternativen an.