



Veganes „Rührei“ mit Grilltomate

mit cremigem Spinat und Avocado



20-30min



2 Personen

Ob als herhaftes Frühstück oder als leichtes Abendessen: Das vegane „Rührei“ aus leckerem Kichererbsenmehl, das du heute mit saftigen Grilltomaten, feinem Spinat, cremiger Avocado und gerösteten Kürbiskernen servierst, überzeugt zu jeder Tageszeit!

Was du von uns bekommst

- 1 Gemüsebrühwürfel 9
- 1 Packung Kichererbsenmehl
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 2 Fleischtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Avocado
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 570.0kcal, Fett 33.0g, Eiweiß 21.7g, Kohlenhydrate 40.4g



1. Teig anrühren

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **1/2 des Brühwürfels** in 400ml heißem Wasser auflösen. Das **Kichererbsenmehl** nach Belieben mit dem **Kurkumapulver** verrühren, dann ca. **100ml Brühe** unterrühren. Ggf. etwas mehr **Brühe** hinzugeben, bis ein geschmeidiger, dickflüssiger **Teig** entsteht. Den **Teig** beiseitestellen.



2. Tomaten grillen

Die **Tomaten** waagerecht halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Tomaten** mit 1-2EL Pflanzenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen, dann im Ofen 12-15Min. grillen, bis die **Tomaten** weich und saftig sind.



3. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Spinat** grob schneiden. Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herausheben. Die **Zitrone** in Spalten schneiden und etwas **Saft** über die **Avocado**träufeln. Den **Schnittlauch** in Röllchen schneiden und **2/3** unter den **Teig** rühren.



4. Zwiebeln braten

Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 3Min. sanft anbraten. Mit **Muskatnuss nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



5. Spinat zubereiten

Die **Zwiebeln** mit 1TL Mehl bestäuben, gut verrühren und mit ca. 200ml Brühe ablöschen. Noch 1-2Min sanft einkochen lassen, sodass eine leicht dickflüssige **Sauce** entsteht. Ggf. die **restliche Brühe** verwenden. Den **Spinat** untermengen und die Pfanne vom Herd nehmen. Den **Spinat** mit Salz, Pfeffer und **Muskatnuss nach Geschmack** nachwürzen.



6. „Rührei“ braten

Eine große Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl auf mittlerer Stufe erwärmen. Den **Teig** in die Pfanne geben und 3-4Min. rühren, bis der **Teig** krümelig ist und an **Rührei** erinnert. Das **„Rührei“** mit dem **Spinat** anrichten und mit Salz und Pfeffer bestreuen. **Avocado**, **Tomaten** und **Zitronenspalten** dazu anrichten und mit dem **Schnittlauch** und den **Kürbiskernen** garniert servieren.