

## Veganes „Rührei“ mit Grilltomate

mit cremigem Spinat und Avocado



20-30min



3-4 Personen

Ob als herzhaftes 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!



- 1 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 2 Packungen Kichererbsenmehl
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 4 Fleischtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Babyspinat
- 2 Avocados
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss

- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- 2 große Pfannen
- Messbecher

Energie 529.0kcal, Fett 30.3g, Eiweiß 21.0g, Kohlenhydrate 37.7g



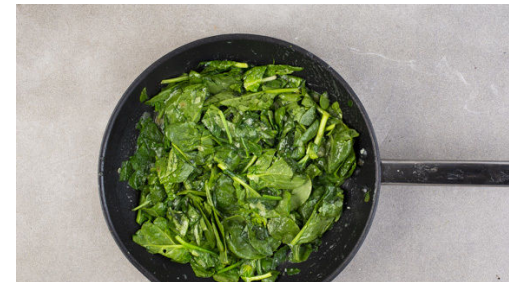
Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Den **Brühwürfel** in 800ml heißem Wasser auflösen. Das **Kichererbsenmehl** nach Belieben mit dem **Kurkumapulver** verrühren, dann ca. **200ml Brühe** unterrühren. Ggf. etwas mehr **Brühe** hinzugeben, bis ein geschmeidiger, dickflüssiger **Teig** entsteht. Den **Teig** beiseitestellen.



Die **Kürbiskerne** in einer großen 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 Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 3Min. sanft anbraten. Mit **Muskatnuss nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



Die **Tomaten** waagrecht halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Tomaten** mit 2-3EL Pflanzenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen, dann im Ofen 12-15Min. grillen, bis die **Tomaten** weich und saftig sind.



Die **Zwiebeln** mit 1EL Mehl bestäuben, gut verrühren und mit ca. 400-500ml 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.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Spinat** grob schneiden. Die **Avocados** 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.



Eine zweite große Pflanne mit 1-2EL Pflanzenöl mittelhoch erwärmen. Den **Teig** in die Pflanne 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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [Instagram](https://www.instagram.com/marleyspooning) [Facebook](https://www.facebook.com/marleyspooning) [TikTok](https://www.tiktok.com/marleyspooning) **#marleyspooning**