



Veganes „Rührei“ mit Grilltomate

mit cremigem Spinat und Avocado



20-30min



3-4 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
- 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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- 2 große Pfannen
- 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 529.0kcal, Fett 30.3g, Eiweiß 21.0g, Kohlenhydrate 37.7g



1. Teig anrühren

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.



2. Tomaten grillen

Die **Tomaten** waagerecht 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.



3. Gemüse schneiden

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.



4. Zwiebeln braten

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.



5. Spinat zubereiten

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.



6. „Rührei“ braten

Eine zweite große Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl mittelhoch 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.