

Käse-Omelette

einfach | ⌚ 30 min



ZUTATEN



- > ~150 g Saft einer Dose Kichererbsen
- > 170 ml Sojamilch
- > 200 g Weissmehl
- > ½ TL Salz
- > 100 g geviertelte Cherrytomaten
- > 50 g Käse-Alternative in Streifen

Optional:

- > 50 g Räucherwurstalternative in Würfeln
- > 1 Bund Schnittlauch
- > 100 g Sauerrahmalternative
- > Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- 1 Den Saft aus einer Dose Kichererbsen in eine Schüssel abtropfen. Mit dem Handrührgerät circa 1 min aufschlagen.
- 2 Das Mehl, das Salz und die Sojamilch dazugeben und nochmals kurz aufschlagen.
- 3 Etwas Öl in einer grossen Pfanne auf kleiner Flamme erhitzen. Den Teig hineingeben. Die Cherrytomaten, den Käse und die Räucherwurstwürfel darauf verteilen.
- 4 Auf kleiner Flamme anbraten und nach 5–10 min wenden.
- 5 Den Schnittlauch kleinschneiden und mit dem Sauerrahm und Zitronensaft vermischen und auf der Omelette verteilen.



Mehr Rezepte findest du unter vegan.ch/rezepte