



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Omelette vegan, histaminarm und glutenfrei

Es gibt unzählige vegane Omelett Rezepte. Die allermeisten auf Basis von Seidentofu oder alternativ Kichererbsenmehl. Beide Varianten sind sehr lecker. Nur leider vertrage ich aufgrund von Histaminintoleranz beide nicht mehr. Also bin ich losgezogen und habe nach Alternativen gestöbert. Und habe mir dann aus zwei verschiedenen Optionen eine dritte gebaut, die ich jetzt recht gerne mag.

Ich verwende Kartoffeln und Haferflocken. Ziemlich simpel. Zusammen ergeben sie einen sehr feinen, schlotzigen Teig. Die Konsistenz des fertigen Omeletts ist etwas fester, als bei einem Ei-Omelett, aber es kommt gut hin.



Der Trick für den Geschmack ist Kala Namak. Das ist ein natürlich vorkommendes Schwefelsalz, dass intensiv nach Ei riecht und schmeckt. Man findet es in gut sortierten Bioläden, Reformhäusern und auch Gewürzhändlern. Ich mache das Omelett besonders gern mit voll-fetter Kokosmilch. Mein Mann mag das aber nicht so. Er findet, das schmeckt so vor. Jede andere Pflanzenmilch eurer Wahl geht auch.

Ein kurzes Wort zu Hafer: Hafer ist eigentlich per se glutenfrei. Handelsüblicher Hafer wird aber meistens in denselben Fabriken bearbeitet, wie alle anderen Getreidesorten. So kann es zu Verunreinigungen kommen. Menschen mit Zöliakie reagieren bereits auf geringe Spuren. Daher muss man auch bei Hafer gezielt „glutenfrei“ markierten kaufen. Die Haferflocken in dem Rezept quellen auf und verleihen dem Gericht „Schlotzigkeit“, wie eben in einem Omelett, wo ja Teile fest gebacken sind und Anteile aber auch noch flüssiger.



Zutaten

500g Kartoffeln
100g zarte
Haferflocken
350g Pflanzenmilch
1 TL Kala Namak
Pfeffer





Xenia Koch

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Kartoffeln roh sehr fein reiben oder mit der Küchenmaschine sehr fein hacken.
2. Mit den restlichen Zutaten vermischen und mind. 10 min stehen lassen, damit die Haferflocken quellen können.
3. In einer beschichteten Pfanne sehr wenig Öl erhitzen – ideal: Pfannenboden mit öligem Küchentuch auswischen. Jetzt mit einer Schöpfkelle mehrere Klekse in der Pfanne verteilen und austreichen. Es soll ein pfannengrosser Teigkuchen entstehen, der etwa 10 cm dick ist.
4. Bei mittlerer Hitze ausbacken. Unten formt sich eine Kruste. Wenn die leicht gebräunt ist und der Teig an der Oberseite „gestockt“ ist, einen Teller obenauf legen und stürzen.
5. Auf dem Teller liegt jetzt die bereits gebackene Seite oben, die noch „rohe“, ungebackene Seite unten. Die Pfanne wieder ölen und dann das Omelett vom Teller mit der ungebackenen Seite unten vorsichtig wieder in die Pfanne gleiten lassen.
6. Wenn beide Seiten gebacken sind, rutsch es eigentlich ganz einfach aus der Pfanne auf einen Teller. Mit Gemüse oder Salat servieren.

