



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-wuerzburg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

### Spinat Omelett mit Bohnenmus und Spargel Füllung

Ich bin bereits mit 16 Vegetariern geworden. Und wie bei fast allen Vegetariern haben nach wie vor Eierspeisen ein recht große Rolle im Speiseplan gespielt. Einfach weil Eierspeisen meistens schnell zu machen sind. Und so mit Vollzeitjob und Kind und Haushalt war es einfach immer bequem.

Mittlerweile bin ich seit 14 Jahren vegan. Und tatsächlich mag ich „Eier“-Speisen noch immer. Ich finde es auch total unkompliziert, mir die gewohnten Gerichte zu machen. Anstatt Eiern habe ich einfach immer Kichererbsenmehl, oder Tofu zu Hause und die meisten Eierspeisen sind super-einfach ersetzt.

Hier ist es noch einfacher: man macht einfach Pfannkuchen mit frischem Spinat. TK geht übrigens auch, genauso wie auch Mangold super funktioniert. Gemüse püriert in Pfannkuchen zu verstecken war auch einer unserer Tricks, Gemüse ins Kind rein zu bekommen. Gerne also experimentieren. Rote Bete, Süßkartoffel – alles was sich gut pürieren lässt klappt auch in diesem Rezept. Für die Füllung habe ich hier saisonal grünen Spargel und Zuckerschoten genommen – aber auch hier könnt ihr gerne variieren.

#### Zutaten ca. 4 Stück

100g frischer Spinat

70 ml Sojamilch

1-2 EL Rapsöl

60g Mehl

½ TL Backpulver

Salz

60 ml Wasser mit Kohlensäure

#### Bohnenpüree

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Dose weiße Bohnen

100g vegane

Crème Fraîche

Salz Pfeffer

200g grüner Spargel

200g Zuckerschoten





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>



1. ie Zwiebel fein pürieren und in Öl langsam bei mittlerer Hitze langsam goldbraun anrösten. Den fein gewürfelten Knoblauch zugeben und glasig dünsten.
2. Die Bohnen abgießen und die Flüssigkeit auffangen.
3. Die Bohnen und die Creme Fraiche zur Zwiebel geben und alles zusammen pürieren. Ggf. etwas von der Bohnenflüssigkeit zugeben, so dass eine glatte Creme entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Spargel in ca 3 cm Stücke schneiden und die dickeren Stängel Stücke der Länge nach halbieren oder dritteln. In Lö anbraten und die Zuckerschoten nach 5 Minuten zugeben. Mit Salz abschmecken.
5. Spinat, Sojamilch, Rapsöl, Mehl, Backpulver und Salz zusammen pürieren. Das Mineralwasser untermischen.
6. In einer Pfanne in wenig Öl nacheinander vier große Pfannkuchen aus dem Teig backen.
7. Mit Bohnencreme bestreichen, etwas von dem Spargel/Zuckerschoten Gemüse drauf geben und zusammenklappen.

