

Mediterranes Kichererbsen-Omelette

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten



Zutaten

Für den Teig

300 g Kichererbsenmehl
3 EL Tapiokastärke
1 TL Salz
1 TL Kala Namak, gemahlen
1 TL Backpulver
½ TL Kurkumapulver
250 g Sojajoghurt (oder eine andere ungesüßte Joghurtalternative)
500 ml Wasser
2 EL Olivenöl
½ Bund Basilikum

Für die Füllung

80 g Oliven, z. B. Kalamata, entsteint
200 g Tomaten
4 EL Schwartau Gemüseglück
Sonnentomate mit Basilikum
150 g Rucola

Zubereitung

1. Kichererbsenmehl, Stärke, Kala Namak, Backpulver und Kurkumapulver vermengen.
2. Mit Sojajoghurt und Wasser zu einem glatten Teig verrühren.
3. Je Omelette ½ TL Olivenöl in eine heiße, beschichtete Pfanne geben, ein paar Basilikumblätter auf dem Pfannenboden verteilen und ¼ der Teigmischung darüber geben. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer bis hoher Hitze 5-7 Minuten braten.
4. Für die Füllung Oliven und Tomaten grob hacken und mit Schwartau Gemüseglück Sonnentomate mit Basilikum vermengen.
5. Omelettes mit Oliven-Tomaten-Mischung und Rucola füllen und auf die Hälfte umgeklappt servieren.