

Bärlauch Omelett mit veganem Hack



4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten
mit TM 10 Min



Vegi



Laktose
frei



Gluten
frei



Thermomix®
geeignetes Rezept

200g Champignons
100g Baumnüsse

Champignons und Baumnüsse grob mit einem grossen Messer schneiden oder im Thermomix® (TM) 5 Sekunden auf Stufe 5 zerkleinern. In einer trockenen Bratpfanne solange rösten, bis sich die Farbe verändert hat, dann kurz abkühlen lassen.

1EL Olivenöl
2 Rüebli
1St Stangen-Sellerie
1 kleine Zwiebel
¼ TL Salz
1 Dose Pelati
2EL Tomatenmark
1dl Rotwein

Karotten, Sellerie und Zwiebeln fein schneiden oder im TM 5 Sekunden auf Stufe 5 zerkleinern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Karotten, Sellerie und Zwiebeln anschwitzen oder im TM 3 Minuten bei 120°C auf Stufe 2 erhitzen. Leicht mit Salz würzen, die Pelati und das Tomatenmark dazugeben und den Rotwein. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen oder im TM 20 Minuten bei 90°C auf Stufe 2. Die letzten 5 Minuten das vegane Hack mitkochen.

3 Eier
1.5dl Pflanzenmilch
100g Mehl glutenfrei
1TL Salz
80g Bärlauch

Für den Omelettenteig das Ei mit der Pflanzenmilch verrühren, Mehl darunter sieben und mit Salz abschmecken. Den Bärlauch mit einem Stabmixer in den Teig pürieren oder im TM alle Zutaten 10 Sekunden auf Stufe 8 mixen.

Nun in einer Bratpfanne die Omeletts mit wenig Fett herausbacken und mit der veganen Bolognese füllen. Heiss geniessen.



* Hier kannst du das beste glutenfreie Mehl online bestellen

