

100% vegetarisches & veganes Rezept

Omelette mit No-Muh, Rezent

VEGUSTO

Swiss 100% plant-based gourmet

Was wir in der Schweiz eine Omelette nennen, ist eine luftige Crêpe in Frankreich. Mit Vegusto gelingt auch diese Köstlichkeit rein pflanzlich.

Rezept für 2 Personen

Zutaten für 3-4 Omeletten

- 3 MyEy, VollEy (2 gestr. EL Pulver + 145 ml Wasser)
- 130 g Mehl
- 250 ml Wasser oder Sojadrink
- 3 MyEy, EyWeiss (1 gehäuft. EL Pulver + 75 ml Wasser)
- etwas Öl zum Anbraten
- 100 g No-Muh, Rezent, gerieben
- Salz und Pfeffer

Für Vegusto und das Gemüse

- 100 g Vegi-Aufschnitt, Primo-Paprika
- 1 Tomate
- 40 g Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gehackte Petersilie

Zubereitung:

- Für die Omelette das VolLEy mischen und mit einem Rührgerät eine Minute verrühren. Das Mehl, 30 g des geriebenen No-Muhs und 250 ml Flüssigkeit zugeben. Alles nochmals verquirlen.
- Die Zutaten für das EyWeiss mit einem Rührgerät für 7-10 Minuten verrühren. Je länger gerührt wird, desto fester wird die Masse! Den EyWeiss-Schnee vorsichtig unter die Mehlsauce heben.
- Etwas Öl in einer Bratpfanne erhitzen und den Omelettenteig portionsweise hineingießen. Den Teig so verteilen, dass der Pfannenboden etwa ½ cm bedeckt ist und eine runde Omelette entsteht.
- Sobald die Unterseite goldgelb ist, die Omelette vorsichtig wenden. Die Omelette mit etwas geriebenem No-Muh (etwa 20 g) bestreuen. Sobald auch die untere Seite goldgelb geworden ist, die Omelette an beiden Seiten nach innen klappen.
- Für das Gemüse die Tomate blanchieren, kalt abschrecken, häuten, vierteln und das Fruchtfleisch klein würfeln.
- Die Zucchini waschen, den Stielansatz entfernen und in dünne Streifen schneiden. Den Vegusto-Aufschnitt ebenfalls in Streifen schneiden.
- Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Zucchiniestreifen darin anschwitzen. Die Tomatenwürfel und die Aufschnittstreifen kurz mitbraten und mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Gemüse auf den Omeletten anrichten und warm servieren.