

Rezept

Vegane Spinat-Erbсен-Frittata mit Kirschtomaten und Kräuter-Knoblauch-Dip

Anzahl Portionen: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 40 min



Zutaten für die Frittata

200 g Kichererbsenmehl
200 g Kirschtomaten
130 g iglo Blattspinat
100 g iglo Gartenerbsen
½ TL Natron
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 EL Weißweinessig
1 EL Olivenöl
1 TL Salz
Pfeffer
450 ml Wasser

Zutaten für den Dip

100 g pflanzlicher Joghurt
1 EL iglo 8 Kräuter
1 Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Kichererbsenmehl, Wasser, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Natron und Essig in einer Schüssel zu einem glatten Teig mixen und 10 Minuten quellen lassen. Den iglo Blattspinat auftauen, ausdrücken und in kleine Stücke schneiden, Cherrytomaten waschen und halbieren. Die aufgetauten iglo Gartenerbsen, Tomaten und Spinat unter die Kichererbsenmasse heben.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frittata-Masse einfüllen und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel rund 25 -30 Min. braten.
3. Währenddessen veganen Joghurt mit gepressten Knoblauch, iglo 8 Kräuter, Salz und Pfeffer zu einem Dip verrühren. Frittata in Stücke schneiden und mit dem Dip servieren.

Pro Portion: ca. 2323 kj, 553 kcal, E 27 g, F 15 g, KH 69 g