

Herzhaftes Frühstückgröstl



15 Min.



Zubereitung

- 1** Das Kichererbsenmehl in einer Rührschüssel mit dem Kala Namak mischen. 480 ml kaltes Wasser und den Hafer-Sahneersatz hinzufügen und alles mit den Quirlen des Handrührgeräts glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Kichererbsenmasse hineingeben und bei schwacher Hitze am Pfannenboden 15–30 Sek. stocken lassen. Mit einem Pfannenwender vom Rand zur Mitte schieben, sodass die flüssige Mischung auf den Pfannenboden gelangt. Masse kurz weiterbraten, bis sie vollständig gestockt ist.
- 3** Die gestockte Masse mit dem Pfannenwender in Stücke teilen. Die Stücke wenden und nach Belieben noch leicht bräunen. Das Gröstl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Das Gröstl damit bestreuen.



Zutaten

- 160 g Kichererbsenmehl (aus dem Bio- oder Asienladen)
- 1 TL Kala Namak
- 8 EL Hafer-Sahneersatz (ersatzweise Reis-Sahneersatz)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL neutrales Öl
- 1 Bund Schnittlauch



4 Personen · Pro Person: 270 kcal · 10g Eiweiß · 14g Fett · 25g Kohlenhydrate