



## Frittata

Die Italienische Frittata ist mehr oder weniger eine gestocktes Gemüseomelett. So ein simples Gericht ist super – man wirft in die Pfanne, was gerade da ist, haut Ei drüber, lässt es stocken, fertig. Nur weil man kein Ei mehr isst, muß man ja nicht auf so simple Vergnügen verzichten. Also bauen wir unsere Frittata vegan. Geht fast genauso schnell und ist definitiv genau so lecker.

Wichtig: du brauchst eine gute, beschichtete Pfanne, damit deine Frittata sich gut herauslöst. Um das ganze möglichst flott zu gestalten, hobel dein Gemüse oder nimmst TK oder Dosenzutaten. Aber im Prinzip bist du frei in deiner Wahl.

Man braucht für dieses Gericht Kichererbsenmehl. Gibt es in jedem Biomarkt und auch in den meisten Asia Märkten. Ich habe immer Kichererbsenmehl zu hause. Ich dicke damit auch meine Currys an, sie mal zu flüssig sind. Und man macht einen tollen Tempura Teig damit (Ausbackteig). Es hat einen feinen, leicht nussigen Geschmack wie ich finde. Und durch die gelbliche Farbe erinnert die Frittata auch farblich an ein Omelett.

Die Frittata sollte möglichst von beiden Seiten schön braun sein. Am besten gelingt das bei mittlerer Hitze. Beobachten, bis der Teig „durchgegart“ und nicht mehr flüssig wirkt. Dann einen Teller oben auf legen. Dieser sollte möglichst genau den Durchmesser der Pfanne haben. Jetzt die Frittata auf den Teller stürzen – also Teller festhalten und Pfanne auf den Kopf stellen. Die Pfanne zurück auf den Herd und die Frittata mit der noch ungebräunten, ehemaligen Oberseite zurück in die Pfanne gleiten lassen und nochmal leicht bräunen.

Wer das zu umständlich findet, kann die Frittata auch für die letzten paar Minuten unter den Grill in den Backofen schieben und ihr dadurch Bräune verleihen.

Dazu isst man klassisch einfach Salat. Oder einen Joghurt Dip. Mein Sohn würde chinesische süß-sauer Chili Soße dazu essen, soll ich hier ausrichten.

### Zutaten

Gemüse deiner Wahl, möglichst fein gestiftet oder gewürfelt

Öl

1 Tasse Kichererbsenmehl

1 EL Stärkemehl

1 TL Sojamehl

1 EL Hefeflocken

150 ml Sojamilch (oder Milchersatz deiner Wahl)

50 ml Wasser

Salz, Pfeffer

1. Alles Gemüse fein stiften oder hobeln. In Öl bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Rühren anbräunen und vorgaren.
2. Aus den restlichen Zutaten einen glatten Teig schlagen.

3. Über das Gemüse gießen. Deckel drauf und bei etwa 1/3 der Hitze-Einstellung deiner Kochplatte stocken lassen. Je nachdem wie tief deine Pfanne ist und wie dick daher deine Frittata ist dauert das etwa 10 Minuten. Hab ein Auge darauf!
4. Frittata entweder wie oben beschrieben wenden oder unter dem Grill im Backofen bräunen. Auf einen Teller stürzen und servieren.