

Omelette veganes ...

da schnappste dir 250 gr Kichererbsenmehl. Wenn man genau aufpasst und das Ohr tief in das Mehl steckt dann hört man kein Kichern, nur so nebenbei erwähnt.

Also dieses Mehl wird garniert mit einem gehäuften EL Sojamehl, einem halben TL Backpulver, etwas Salz (also so 1 -2 TL, kein 10 kg Eimer), und einem EL Öl (wer mich kennt weiß was ich damit mein – und an alle Mopedfetischisten: KEIN Motoröl!!!).

Alles zusammen vermengen wir in einer Schüssel mit einem Mixer oder ähnlichem motorisiertem Küchengerät – Finger und Zunge wohlweislich draußen lassen aus der Schüssel. So langsam geben wir dann lauwarmes flüssiges Nass, besser bekannt als Wasser, hinzu. So ca. 400 - 450 ml dürften reichen bis ein schöner halbrinnfähiger Teig entsteht.

Alsdann geht's ans Eingemachte: Wir schnippeln uns ein paar unschuldige Champignons zurecht, und ein paar Oliven (ob schwarz oder grün ist egal – bei roten oder blauen wäre ich vorsichtig). In eine Pfanne träufeln wir ein wenig Öl (siehe oben), stellen diese auf eine Herdplatte und heizen mal ein – sprich drehen die Regler kurzzeitig auf VollePulle, danach etwas zurück. Die Hälfte des Teiges gießen wir in die heiße Ölpfanne (und hier ganz genau dosieren, 48,89% kann man noch tolerieren, gleichfalls 51,11%), legen die geschnippelten Essutensilien (Champs, Olivs, keine Finger) in die Masse, drücken diese ein wenig in den Teig und lassen alles fein heiß werden. Die ästhetisch garnierte Oberfläche der Teigmasse bestreuen wir mit etwas Salz, Pfeffer und Rosmarin.

Weiterbraten ... das Pfännchen dabei ganz vorsichtig etwas schütteln und auf der (sehr) heißen Herdplatte sanft hin und her bewegen. Zum einen stärkt das die Armmuskeln, macht uns warm und sorgt dafür dass sich der Teig vom Pfannenboden löst. Zur Not kann mit einem Pfannenwender (aus Kunststoff, Metall verkratzt die Pfannenbeschichtung!!!! Außer man ist reich und kann sich jeden Tag einen neue Pfanne leisten) etwas nachgeholfen werden.

Der Teigfladen sollte sich nun mühelos hin - und herschubsen lassen. Das machen wir bis ihm übel wird. Das sieht man daran wenn die Oberfläche zu stocken beginnt und matt, die Teigmasse schön fest wird und noch keine Rauchzeichen von sich gibt. Bevor es zu schlimm wird befreien wir das halb fertige Omelette der Pfanne und lassen es auf einen Teller gleiten.

Die nun nackte Pfanne beehren wir nochmal mit einem TL Öl (siehe wieder oben) und kippen den restlichen Teig (der in der Schüssel) hinein, lassen ihn wieder kichern ... ehm ... heiß werden bis er sich löst. Und nun kommt die akrobatische Meisterleistung der Küche: Das halb fertige Omelette auf dem Teller wird noch nicht gegessen, sondern gewendet – mit einem zweiten Teller. Also leeren Teller nehmen, umdrehen sodass die Öffnung (=Futteraufnahme) nach unten weist, decken damit den Omeletteteller zu und drehen das ganze Gebilde ganz schnell um. Wer wenig Übung darin hat wird sicherlich dann begeistert die Küche schrubben. Wer es geschafft hat darf sich freuen, nicht rasten und das umgedrehte Omelette nun auf das heiße Gegenstück in der Pfanne legen, gleiten lassen, von 3 Meter Abstand draufwerfen – egal wie, Hauptsache das!. Sind beide Hälften nun exakt aufeinander gebettet dann dürfen wir den oberen Teil noch sanft zur innigen Verschmelzung etwas andrücken. Andersum dürfte es nicht so dolle klappen und gibt heiße Finger.

Ein Weilchen lassen wir die frisch vermehlten Omelettes noch ineinander ruhen und zart anbacken. Wenn es bei den beiden heiß hergeht dann geben sie Rauchzeichen – besonders der untere Teil. Damit es dazu nicht kommt die Pfanne leicht in Bewegung halten (Armmuckitraining). Wenn die Ränder der beiden Teile gut miteinander verbunden sind, nicht schwarz sind oder gar muffeln sollte eigentlich alles fertig sein. Also raus aus der Pfanne, wieder auf einen Teller – und futtern!

Mahlzeit!

Die Verwendung des Rezepts ist ausschließlich zum persönlichen Gebrauch gestattet. Jede Vervielfältigung und Weitergabe, in welcher Form auch immer, ist untersagt und bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Jede kommerzielle Anwendung der hier veröffentlichten Rezepte ist strikt untersagt und bedarf gleichfalls der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Das Copyright liegt bei Marco Lombardi.

