



# Veganes Bauernfrühstück

---

## Zutaten für zwei große Portionen

### Für das Bauernfrühstück (ohne Salat)

- 3 EL neutrales Pflanzenöl zum Anbraten der Zutaten
- 300 g (vorwiegend) festkochende Kartoffeln
- 1 (rote) Zwiebel
- 50 g Räuchertofu | wer es besonders deftig mag, nimmt 70-90 g
- 50 g rote Paprika | entspricht rund 1/3 einer Paprikaschote
- 100 g Zucchini |
- 150 g Kichererbsenmehl
- 300 ml Pflanzendrink
- 0,5 TL Kurkuma
- ca. 1 gehäufte TL Salz
- Bunter Pfeffer aus der Mühle
- 0,5 TL süßes Paprikapulver
- 1 Bund Schnittlauch
- Optional: 2-3 Saure Gurken zum Garnieren
- Optional: 1 Tomate zum Garnieren

**Tipp:** Wer mag, verwendet zusätzlich ein wenig "Kala Namak". Dies ist ein rosafarbenes, indisches Salz, das eine ganz leicht schwefelige Note hat. Es ist im Gewürz-Fachhandel oder online zu erhalten bzw. in Geschäften, die auf ausgefallene Gewürze spezialisiert sind. Kala Namak muss wegen des schwefeligen Geschmacks vorsichtig dosiert werden und gibt Gerichten eine geschmacklich typische "Ei-Note". Das Gewürz ist aber kein Muss. Das Bauernfrühstück ist auch ohne Kala Namak dem Original verblüffend ähnlich.

### Zutaten für Salat & Vinaigrette

- Salat(sorte/n) nach Belieben
- 100 ml hochwertiges, fruchtiges Olivenöl
- 2-3 EL Kräuteresig
- 0,5-1 EL Agavendicksaft
- Frischer Saft von einer halben Zitrone
- 1 TL Sojasoße
- 1 EL Hefeflocken
- Frische Petersilie | Menge nach individueller Dossierung, etwa 5-6 Stängel
- Salz & Pfeffer
- 3-4 EL Wasser zum "Strecken" der Vinaigrette

---

## Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Kartoffeln schälen und mit Salzwasser knapp bedeckt in einem Topf ca. 10-12 Minuten kochen, bis sie bissfest sind. Die Garzeit kann je nach Kartoffelsorte und -größe variieren.
2. In der Zwischenzeit können Salat und Vinaigrette vorbereitet werden. Dafür Salat verlesen und gründlich waschen. Für die Vinaigrette die Petersilie waschen, die harten Stängelteile entfernen und klein hacken. Die gehackte Petersilie zusammen mit allen für die Vinaigrette aufgelisteten Zutaten miteinander verrühren. Bis zum späteren Servieren des Bauernfrühstücks Salat und Vinaigrette getrennt voneinander beiseite stellen.
3. Nun die restlichen Zutaten für das Bauernfrühstück vorbereiten: Die Zwiebel abziehen und würfeln. Räuchertofu in Würfelchen schneiden (Tipp: Die Räuchertofu-Würfel sollten sehr klein sein, damit sie beim Anbraten schnell kross werden) Das Kerngehäuse der Zucchini entfernen und die Zucchini ebenso wie das Paprikastück in mundgerechte Stücke schneiden. Hafermilch und Kichererbsenmehl abmessen und ein Bund Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.
4. Sobald die Kartoffeln bissfest gegart sind, Wasser abgießen & die Kartoffeln kurz abkühlen lassen. Ich lege die Kartoffeln dafür meist in ein kaltes Wasserbad, dann geht es schneller. Die Kartoffel ebenso in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Das Kichererbsenmehl in eine Rührschüssel geben. Unter gleichmäßig langsamen Zugießen des Pflanzendrinks mit einem Schneebesen einen Teig

anrühren. Den Kichererbsenmehl-Teig so lange mit dem Rührbesen aufschlagen, bis er keine Klümpchen mehr bildet. Dann 0,5 TL Kurkuma, 1 gehäufte TL Salz, etwas Paprikapulver und reichlich frischen Pfeffer dazu geben. Nochmals kräftig mit dem Schneebesen durchmischen. Der Teig sollte zum Schluss von der Konsistenz her in etwa einem Pfannkuchenteig ähneln.

6. Nun reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Tipp: Wichtig ist jetzt die Reihenfolge des Anbratens der unterschiedlichen Zutaten. Also nicht alles auf ein Mal in die Pfanne geben und keinesfalls mit den Zwiebeln beginnen, sonst verbrennen die nur!
7. Zuerst die Kartoffelstücke und die Räuchertofu-Würfel im heißen Öl so lange anbraten, bis die Kartoffeln schon leicht Farbe annehmen und der Räuchertofu anfängt kross zu werden. Das sollte so 2-3 Minuten dauern. Dann die klein geschnittene Zwiebel hinzu fügen und etwa 2 Minuten mit braten, bevor man die Paprika- und Zucchini-Stücke hinzu fügt. Alles mit reichlich Pfeffer und ein wenig Salz würzen.
8. Die angebratenen Zutaten flach in der Pfanne verteilen und den Kichererbsen-Teig gleichmäßig darüber gießen, so dass alle Zutaten mehr oder weniger gut vom Teig bedeckt sind. Zwei Drittel der Schnittlauchröllchen darüber streuen. Den Herd etwas runter schalten und den Teig ca. 2 Minuten stocken lassen. Nun mit einem Pfannenwender möglichst große Teile des von unten angestockten Bauernfrühstücks wenden und nochmals von der anderen Seite anbraten. Teig hi- und da vereinzelt etwas auseinander ziehen und kleinere Stücke wenden, bis alles die gewünschte Konsistenz hat und ungleichmäßig stark angebraten ist.
9. Salat mit der Vinaigrette vermengen und auf dem Teller anrichten. Bauernfrühstück dazu geben, mit den restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen und etwas frischen Pfeffer darüber mahlen. Und wer mag und zur Hand hat: ein wenig Kala Namak über das Bauernfrühstück geben. Dann das Essen mit ein bis zwei aufgeschnittenen sauren Gurken garnieren. Die Tomate vierteln und jeweils zwei Viertel hinzu geben. Tomaten-Viertel noch etwas salzen und pfeffern.

Jetzt kann das zünftige Bauernfrühstück serviert werden!

Tipp: Die in diesem Rezept verarbeiteten Zutaten ergeben das "typische Bauernfrühstück bayerischer Art", nur eben vegan. Aber die Zutaten können selbstverständlich individuell abgeändert werden. So passen zum Beispiel auch Lauch, Frühlingszwiebel, Brokkoli, Erbsen oder grüne Bohnen bestens in ein Bauernfrühstück.