

Bauernfrühstück

Zutaten für 1 gute Portion

1	kleine	Kartoffeln
85	g	Kichererbsenmehl
250	ml	Mineralwasser (alternativ Leitungswasser)
1	EL	Sojamehl (optional)
1	TL	Kala Namak (ein knapper TL!!)
1	kleine	Zwiebel
2	EL	Olivenöl
1	EL	Weißweinessig
¼	TL	Kurkuma (optional für die Farbe)
	einige	Salz, Kümmel, Muskat, Pfeffer Gewürzgurken
50	g	Rauchtofu (optional für den Speckersatz)

Zubereitung

Kichererbsenmehl, Sojamehl, Kala Namak und Kurkuma in einer Schüssel vermengen. Mineralwasser und Essig mit einem Schneebesen einrühren und beiseite stellen. Mindestens 15 Minuten stehen lassen und immer mal wieder umrühren. Mit Salz abschmecken.

Wer Tofu nimmt, diesen in 5x5mm große Würfelchen schneiden. Zwiebel fein würfeln.

1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln mit Kümmel und Muskat darin kräftig anbraten. Wenn die Kartoffeln gebräunt sind, Tofu und Zwiebeln dazugeben und noch ein paar Minuten weiterbraten lassen.

Nun die Kartoffeln/Zwiebeln/Tofu gleichmäßig in der Pfanne verteilen, den anderen EL Öl hinzugeben und die Kichererbsenmasse gleichmäßig darübergießen. Herd etwas herunterstellen, einen Deckel auf die Pfanne geben und gute 5 Minuten braten und stocken lassen.

Wenn die Masse unten schön braun ist, stückweise wenden und die andere Seiten auch noch anbraten.

Zusammen mit den Gewürzgurken servieren.