



## KICHERERBSENOMELETT MIT RAUNER-LINSENFÜLLUNG UND KRENJOGHURT

### Zutaten (2 Portionen)

#### KICHERERBSENOMELETTS

½ Zwiebel  
150 g Kichererbsenmehl  
½ TL Kümmel (im Mörser grob zerstoßen)  
300 ml Wasser  
2 EL geschrotete Leinsamen  
Salz, Pfeffer

#### FÜLLUNG

80 g Berglinsen oder Tellerlinsen (getrocknet)  
2 kleine Rauner  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Majoran  
1 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer

3 EL Naturjoghurt oder Sojajoghurtalternative  
1 EL geriebener Kren  
Salz, Pfeffer

Salat nach Saison (z.B.: Chinakohl, Vogelsalat etc.)



### Zubereitung:

1. Die Linsen nach Packungsanleitung weichkochen.
2. Zwiebel schälen und klein würfelig hacken. Kichererbsenmehl, Zwiebelwürfel, Kümmel, Leinsamen, Salz, Pfeffer & Wasser mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren - kurz rasten lassen.
3. Backofen auf 200°C Heißluft vorheizen. In der Zwischenzeit die Rauner waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Majoran, Rapsöl sowie der gepressten oder gehackten Knoblauchzehe vermengen und auf ein Backblech geben.
4. Die Raunerwürfel im Ofen ca. 30 Minuten backen. Kurz vor Ende der Garzeit der Rauner, die gekochten Linsen zu den Raunerwürfel geben, gut durchmischen und ca. 10 Minuten im Ofen mit backen.
5. Für das Krenjoghurt, Joghurt mit geriebenem Kren, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Salat mundgerecht zerteilen, waschen und trocken schütteln.
6. In einer (beschichteten) Pfanne wenig Öl erhitzen und aus dem Teig zwei Omeletts backen. (von beiden Seiten 2-3 Minuten, bis sie goldbraun sind).
7. Eine Hälfte des Omeletts mit dem Krenjoghurt bestreichen, die andere Hälfte mit etwas Salat belegen und das Rauner-Linsengemüse darauf verteilen. Das Omelett zusammenklappen und genießen.