

Kichererbsen-Pfannkuchen mit Salat-Topping

Pikante Pfannkuchen mit einem Gemüsebelag und Dip

6 - 8 Portionen



gelingt leicht

● bis 60 Minuten



Zutaten:

Pfannkuchen:

150 g Kichererbsenmehl
1 Ei (Größe M)
½ TL Salz
150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
2 Msp. gemahlener Kurkuma
180 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
etwa 3 EL Butterschmalz

Salat-Topping:

50 g Belugalinsen
1 EL Dr. Oetker gesplitterte Mandeln
4 - 5 Spitzkohlblätter (etwa 200 g)
½ EL Butterschmalz
etwa 80 g Baby-Salatmischung, z. B. Wildkräuter
1 Minigurke
100 g Schafskäse oder Fetakäse
2 Stangen Staudensellerie
1 Rote Bete (gekocht)
Schwarzkümmel
etwa 2 EL Vinaigrette, fertiges Salat-Dressing

Miso-Dip:

100 g griechischer Joghurt (10% Fett)
4 TL Misopaste
150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
1 - 2 TL Sesamöl
1 TL Sherryessig
½ TL Honig
2 - 3 EL Mineralwasser
Salz

1 Vorbereiten:

Für den Pfannkuchenteig Mehl in eine Rührschüssel geben. Ei mit Salz, Crème fraîche, Kurkuma und Mineralwasser mit einem Schneebesen verschlagen und nach und nach zum Mehl geben. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Den Teig 20-30 Min. ruhen lassen.

2 Salat-Topping:

Linzen nach Packungsanleitung bissfest kochen und erkalten lassen. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bräunen und auf einem Teller erkalten lassen. Spitzkohl putzen in grobe Stücke zerteilen. Spitzkohl in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz 1 -2 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Babysalat waschen. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schafskäse würfeln oder zerbröseln. Staudensellerie waschen und in kleine Würfel schneiden. Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden.

3 Miso-Dip:

Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz abschmecken.



4 Pfannkuchen:

Etwas von dem Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne (Ø etwa 20 cm) erhitzen und eine dünne Teiglage gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne verteilen. Sobald die Ränder goldgelb sind, den Pfannkuchen wenden und die zweite Seite goldgelb backen. Bevor der Pfannkuchen gewendet wird, etwas Fett in die Pfanne geben. Insgesamt 6 - 8 Pfannkuchen backen und im Backofen warm stellen.

- 5** Babysalat mit dem Dressing anmachen. Dann Salat-Topping auf den Pfannkuchen verteilen, mit Schwarzkümmel, den Mandeln und mit etwas Miso-Dip besprenkeln. Übrigen Miso-Dip dazu servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Wenn Sie Pfannkuchen und Gemüsezutaten übrig haben, bereiten Sie doch die [Lasagne aus Kichererbsen-Pfannkuchen](#) zu.

