

# Kichererbsen Pfannkuchen

Kichererbsen Pfannkuchen mit einem Gemüsebelag und Dip schnell selber machen - Leckerer Kichererbsen Pfannkuchen Rezept.

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 gesplittete 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 Beete (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

Wie bereite ich leckere Kichererbsen-Pfannkuchen zu?:

## 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 zubereiten:

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 Beete schälen und in kleine Würfel schneiden.

## 3 Miso-Dip zubereiten:

Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz abschmecken.

#### 4 Pfannkuchen backen:

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 Pfannkuchen und Gemüsezutaten übrig sind, die [Lasagne aus Kichererbsen-Pfannkuchen](#) zubereiten.