

Kichererbsen-Pfannkuchen

Von Eberhard Schmid

Glutenfrei, laktosefrei, vegan und ein einfaches Rezept. Ein sehr sättigendes Sommergericht durch den hohen Eiweißgehalt. Gut dazu passt auch ein Dip oder Tsaziki.

Zutaten (2 Personen):

- 2 kleine Zwiebel
- 150 g Kichererbsenmehl
- (ev. 1-2 EL Leinsamen, fein geschrotet)
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL italienische Kräuter
- 2 EL frischer gehackter Rosmarin
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Kurkuma
- 2 EL Öl zum Anbraten, z.B. Rapsöl

- gemischter Salat, auch Wildkräuter
- zum Garnieren: Sonnenblumenkerne



Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und hacken. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten.
2. In der Zwischenzeit Kichererbsenmehl, Olivenöl und Wasser in einem hohen Gefäß mit einer Gabel oder einem Schneebesen verrühren. (Es macht nichts, wenn im Teig noch ein paar Klümpchen vorhanden sind)
3. Den dünnflüssigen Teig 10-15 min ruhen lassen.
4. Die Kräuter, Gewürze, Leinsamenmehl und die angebratenen Zwiebeln unterrühren.
5. Das Öl erhitzen und eine Schöpfkelle mit Teig in die heiße Pfanne geben. Den Pfannkuchen wenden, sobald sich an der Oberfläche Blasen bilden und der Rand ganz leicht bräunlich wird. Je nach Größe der Schöpfkelle ergibt der Teig 4-5 Pfannkuchen.
6. Jeden Pfannkuchen mit Salat toppen und mit Sonnenblumenkernen garnieren.