Rezept

Erbsen-Pancakes mit Auberginenragout

Ein Rezept von Erbsen-Pancakes mit Auberginenragout, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Pancakes:

- **300 g** TK-Erbsen
- **3 EL** Mehl
- **1 EL** Olivenöl
- **1 Prise** frisch geriebene Muskatnuss (für die Großen)
- **1** Ei (L)
- **5 EL** feine Haferflocken
- Salz

Für das Ragout:

- **1** große Aubergine
- **1 TL** edelsüßes Paprikapulver
- **3 EL** Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Erwachsene und 1 Baby | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 18 g F, 17 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Für die Pancakes die Erbsen in einem hohen Rührbecher mit 500 ml kochendem Wasser übergießen, ca. 5 Min. ziehen und dabei auftauen lassen. Das Wasser dann abgießen.

2. Inzwischen für das Ragout die Aubergine putzen und waschen. Zuerst in 1 cm dicke Scheiben, dann 1 cm breite Stifte schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginenstifte darin bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. anbraten. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Paprikapulver würzen, mit den Tomaten ablöschen und ca. 4 Min. weitergaren.

3. Die Erbsen im Rührbecher mit Ei, Mehl und Haferflocken fein pürieren. In einer zweiten Pfanne wenige Tropfen Öl erhitzen. Pro Pancake 2 EL Teig in die Pfanne setzen und 2 Pancakes für das Baby backen, dabei nach ca. 4 Min. wenden. Den restlichen Teig für die Großen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und im übrigen Öl ebenso 6 Pancakes (8 cm Ø) ausbacken.

4. Die Pancakes für das Baby in Streifen schneiden und dazu die Mittelstücke von der Aubergine mit wenig Haut anbieten. Restliches Ragout und Pancakes auf zwei Tellern servieren.