

Rezept

Indische Pfannkuchen – vegan und glutenfrei

Ein Rezept von Indische Pfannkuchen – vegan und glutenfrei, am 28.09.2023

Zutaten

200 g Mung Dal (halbierte, geschälte Mungbohnen)	1 Stück Ingwer (2,5 cm lang)
1 Schalotte	1/4 TL Kurkumapulver
Salz	1/2 Salatgurke
4 Tomaten	50 g Koriander
2 grüne Chilischoten	1/2 TL brauner Zucker
3 TL Zitronensaft	3 TL Kokosraspel
3 - 4 EL Öl zum Braten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 11 g F, 14 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen in einem Sieb abspülen und mindestens 5 Std. einweichen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Bohnen abgießen und mit Ingwer, Kurkuma, 1 TL Salz und 180 ml Wasser fein pürieren. Schalotte unterrühren. Teig kurz quellen lassen.
2. Inzwischen die Gurke schälen und klein würfeln. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Beides mischen, salzen. Für das Chutney den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter samt der feinen Stiele grob hacken. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen, waschen und grob würfeln. Koriander und Chili mit Zucker, Zitronensaft und Kokosraspeln pürieren. Mit Salz abschmecken.
3. Das Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pfannkuchen 1 kleine Schöpfkelle Teig hineingeben und mit einem Pfannenwender kreisförmig von innen nach außen zu einem dünnen Pfannkuchen von 18 cm Ø ausstreichen. 2-3 Min. backen, umdrehen und weitere 2 Min. backen. Auf diese Weise 8 Pfannkuchen zubereiten. Mit Gemüse und Chutney füllen, zusammenklappen und servieren.