

Rezept

Kichererbsen-Crêpes

Ein Rezept von Kichererbsen-Crêpes, am 14.12.2025

Zutaten

50 g getr. Kichererbsen	15 g Kokosmehl
2 Eier (M)	½ TL Zwiebelpulver
½ TL gem. Kreuzkümmel	½ TL gem. Koriander
½ TL gem. Kurkuma	1 TL TK-Petersilie
½ TL Backpulver	Salz
Pfeffer	4 TL Butterschmalz
1 Avocado	100 g geräucherter Tofu
2 Stängel Koriandergrün	½ Limette

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 675 kcal, 56 g F, 23 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Kichererbsen im Blitzhacker fein pulverisieren. Kichererbsenmehl, Kokosmehl, Eier, Zwiebelpulver, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Petersilie und Backpulver in einer Schüssel vermischen. 100 ml Wasser zugeben und alle Zutaten mit dem Rührbesen zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne (Ø 24 cm) 1 TL Butterschmalz erhitzen. 4 EL Teig in das heiße Fett geben und durch Schwenken in der Pfanne verteilen. Evtl. mit dem Löffel etwas nachhelfen und verstreichen. Die Crêpe von beiden Seiten 2-3 Min. bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Auf einen Teller gleiten lassen und warm halten. Aus dem übrigen Teig in gleicher Weise drei weitere Crêpes backen.
3. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und grob würfeln. Tofu in Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln und mitsamt den Stängeln grob hacken. Limettensaft auspressen. Mit Avocado, Tofu, Koriander und ½ TL Salz in einen hohen Rührbecher geben und cremig-fein pürieren.
4. Drei Crêpes mit je einem Drittel der Creme bestreichen und aufeinanderstapeln. Mit der letzten Crêpe abschließen. Mit einem scharfen Messer in 4 Tortenstücke schneiden. Kichererbsen-Crêpes sofort genießen. Alternativ in eine Box verpacken und mitnehmen. Bis zum Verzehr kühl stellen.