Rezept

Kichererbsen-Pfannkuchen Gemüse-Cheela

Ein Rezept von Kichererbsen-Pfannkuchen Gemüse-Cheela, am 05.06.2025

Zutaten

100 g	Kichererbsenmehl
2 EL	Rapsöl
	Jodsalz
1 kleine Dose	Erbsen (140 g Abtropfgewicht)
	Öl zum Braten
250 ml	calciumreiches Mineralwasser
	Pfeffer
	Zimtpulver
150 g	Kirschtomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Das Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen das Mineralwasser unterrühren und zum Schluss das Öl dazugeben. Den Teig mit 1/2 TL Pfeffer, Jodsalz und 1 Prise Zimt würzen. Die Erbsen in einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren.

2. In einer großen Pfanne 1 EL Öl stark erhitzen, eine Schöpfkelle Teig hineingeben und etwas glatt streichen. Auf dem Teig je ein Viertel der Erbsen und der Tomatenhälften verteilen und den Teig bei mittlerer Hitze stocken lassen. Die Pfannkuchen nach 4-5 Min., wenn sich die Ränder leicht hochbiegen und weißlich sind, wenden und auch von der anderen Seite goldgelb braten.