

## Rezept

# Mungbohnen-Pfannkuchen

Ein Rezept von Mungbohnen-Pfannkuchen , am 20.04.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> halbierte, geschälte Mungbohnen (Moong Dal)	2-3 grüne Chilischoten
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 EL</b> Kichererbsenmehl
<b>2 EL</b> Joghurt	1/4 TL Kurkumapulver
1/4 TL Garam Masala	1/4 TL Backpulver
<b>2 EL</b> fein gehacktes Koriandergrün	Salz
je etwa 3 EL Ghee und Sonnenblumenöl zum Braten	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 6 Stück (4 Personen): | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

## Zubereitung

1. Die Mungbohnen in eine Schüssel mit reichlich kaltem Wasser geben und für mindestens 4 Stunden (oder aber über Nacht) einweichen.

---

2. Chilis waschen und entstielen, Knoblauch schälen, beides grob hacken. Die gequollenen Mungbohnen in ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser überbrausen. Dann mit Chilis und Knoblauch mit dem Pürierstab (hier besser in zwei Schichten arbeiten) oder in der Küchenmaschine fein pürieren. Dabei so viel Wasser zugeben, dass ein dickflüssiger Teig entsteht – er sollte nicht wässrig sein. Ruhig etwas länger pürieren, damit der Teig richtig schaumig-locker wird.

---

3. Anschließend das Kichererbsenmehl, den Joghurt, Gewürze, Backpulver und Koriandergrün sorgfältig unter den Teig rühren und richtig ordentlich mit Salz würzen – sonst schmeckt's fad.

---

4. Zum Braten das Ghee am besten in einem Schälchen bereitstellen, falls nötig, vorher noch schmelzen. Eine beschichtete Pfanne (ideal ist eine Crêpes-Pfanne mit flachem Rand) mit knapp 1 TL Öl austreichen und richtig heiß werden lassen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und ganz schnell gut 1 1/2 EL Teig in die Mitte geben. Den Teig zügig mit dem Löffel in kreisenden Bewegungen von innen nach außen verteilen. Vorsicht: Er bleibt sehr leicht kleben!

---

5. Die Pfanne auf den Herd zurückstellen und etwa 1/2 TL Ghee ringsherum an den Pfannkuchenrand träufeln; so bildet sich ein knuspriger Rand und der Fladen lässt sich leichter lösen. Jetzt den Pfannkuchen auf einer Seite etwa 2 Minuten braten, dann wenden – dabei etwas Ghee in die Pfanne geben – und anschließend auf der anderen Seite ebenfalls in 2-3 Minuten knusprig bräunen. Die Pfannkuchen möglichst fix servieren oder im etwa 60 Grad heißen Ofen warm halten.