Rezept

Pfannkuchen mit Bohnen und Linsen

Ein Rezept von Pfannkuchen mit Bohnen und Linsen , am 14.11.2026

Zutaten

375 g	Bohnen und Linsen (z. B. weiße dicke Bohnen, Mungobohnen, rote Linsen)
200 g	Mehl
4	Eier (Größe M)
50 g	Rucola
5 EL	Balsamico bianco
1	Zwiebel
4 EL	Olivenöl
400 ml	Milch
	Salz
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal

Zubereitung

1. Die dicken weißen Bohnen etwa 12 Std., die Mungobohnen 2 Std. in reichlich Wasser einweichen.

2. Bohnen abtropfen lassen, Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides in 2 EL Öl kurz andünsten, mit 900 ml Wasser aufgießen und zugedeckt in 45 Min. bei schwacher Hitze weich garen. Die roten Linsen noch 15 Min. mitgaren.

3. Gleichzeitig Mehl und Milch verrühren, Eier und 1 Prise Salz unterschlagen. Teig 30 Min. quellen lassen.

4. Backofen auf 80° einstellen. Aus dem Teig nach und nach im übrigen Öl Pfannkuchen backen, warm halten.

5. Rucola waschen, trockenschütteln und grob hacken. Unter die Bohnen und Linsen mischen, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Zu den Pfannkuchen servieren.