

Rezept

Pfannkuchen mit Kokos-Dip

Ein Rezept von Pfannkuchen mit Kokos-Dip, am 19.05.2024

Zutaten

50 g rote Linsen	50 g Weizenkleie
20 g Flohsamenschalen	½ TL Bockshornkleesamen
1 TL Backpulver	Salz
Pfeffer	4 TL Butterschmalz
3 grüne Chilischoten	1 Bund Koriandergrün
1 Limette	1 TL gem. Kreuzkümmel
5 EL Kokosraspel	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 38 g F, 14 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in einem leistungsstarken Mixer zu feinem Mehl pulverisieren. Mit Weizenkleie, Flohsamenschalen, Bockshornklee, Backpulver ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und 360 ml Wasser zu einem glatten Teig mixen. In eine Schüssel umfüllen und 10 Min. quellen lassen.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Butterschmalz erhitzen. Vom Teig ein Viertel in die heiße Pfanne geben, etwas verstreichen und abgedeckt etwa 6 Min. bei schwacher Hitze backen. Dann wenden und in weiteren 6 Min. fertig backen. Den Pfannkuchen aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen, abdecken und warm stellen. Aus dem übrigen Teig in gleicher Weise drei weitere Pfannkuchen backen.
3. Chilischoten waschen, Stielansatz entfernen. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Limettensaft auspressen. Chilis, Koriander, Kreuzkümmel, 4 EL Kokosraspel und ½ TL Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab grob pürieren. Limettensaft unterrühren. Dip in eine Schale umfüllen und mit den restlichen Kokosraspeln garnieren. Pfannkuchen aufrollen, auf Tellern anrichten und mit dem Dip servieren.