

Rezept

Pfannkuchen mit Spitzkohlgemüse

Ein Rezept von Pfannkuchen mit Spitzkohlgemüse, am 25.06.2026

Zutaten

150 g Mehl	Salz
Garam Masala (Gewürzmischung)	250 ml kohlesäurehaltiges Mineralwasser
3 Eier	1 TL Erdnussöl
1 kleiner Spitzkohl (ca. 500 g)	1 Stange Lauch
1 rote Paprikaschote	1 rote Chilischote
1 walnussgroßes Stück Ingwer	3 EL Öl
1 TL Rohrzucker	1 EL Reissessig
Öl zum Backen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 15 g F, 11 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Das Mehl mit 1 Prise Salz und ¼ TL Garam Masala mischen und mit Mineralwasser glatt rühren. Eier und Erdnussöl unterrühren. Den Teig zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Spitzkohl halbieren, Strunk herausschneiden, Hälften waschen und quer in ca. 3 mm feine Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und mit dem hellen Grün in ca. 10 cm lange, schmale Streifen schneiden. Paprika und Chili halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken.
3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Chili kurz darin anbraten, Spitzkohl dazugeben, Rohrzucker darüberstreuen. Mit Essig ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. dünsten. Lauch und Paprika im übrigen Öl in einer Pfanne unter Rühren anbraten, zum Spitzkohl geben. Mit Garam Masala und Salz abschmecken.
4. Den Teig durchrühren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und dünn mit Öl ausstreichen. Eine kleine Kelle Teig hineingeben und so nacheinander 8 Pfannkuchen backen, im Backofen bei 80° warm halten. Mit dem Spitzkohlgemüse anrichten.