

Rezept

Schwarze Buchweizenblini mit Vanille-Möhren und Möhrenpesto

Ein Rezept von Schwarze Buchweizenblini mit Vanille-Möhren und Möhrenpesto, am 26.05.2026

Zutaten

Für die Buchweizenblini

6 Kohletabletten	150 g Buchweizenvollkornmehl
1 TL Backpulver	150 ml sprudeliges Mineralwasser
200 ml Sojadrink	Salz
neutrales Öl zum Braten	

Für das Möhrenpesto

40 g Sonnenblumenkerne	½ Bund Möhren mit Grün
½ Knoblauchzehe	50 ml Olivenöl
50 ml neutrales Öl	1 TL Ahornsirup
1 TL Zitronensaft	1 EL Hefeflocken
Salz	Pfeffer

Für die Vanille-Möhren

12 kleine junge Möhren	2 Wacholderbeeren
2 EL Olivenöl	2-3 TL Vanilleextrakt (alternativ: ½ TL Vanillepulver)
1 Spritzer Zitronensaft	grobes Meersalz
Pfeffer	

Außerdem

1 Handvoll Rucola

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 35 g F, 13 g EW, 42 g KH

Zubereitung

Buchweizenblini, Schritt 1

1. Die Kohletabletten im Mörser zerstoßen und mit Mehl, Backpulver, Mineralwasser, Sojadrink und 1 Prise Salz zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Den Teig beiseitestellen und 15-30 Min. quellen lassen.

Möhrenpesto

2. Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Ein Viertel davon für die Deko beiseitestellen.
-

3. Das Möhrengrün so abschneiden, dass an den Möhren noch 2-3 cm davon verbleibt. Das Grün waschen, trocken schleudern und grob zerschneiden. Den Knoblauch schälen. Möhrengrün, Knoblauch, Sonnenblumenkerne und die weiteren Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer zu einem Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
-

Vanille-Möhren

4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Möhren waschen oder schälen und in die Auflaufform legen. Die Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen und mit Olivenöl, Vanilleextrakt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer auf die Möhren geben. Die Marinade auf den Möhren verreiben. Die Möhren im Ofen (Mitte) in 10-20 Min. weich garen.
-

Buchweizenblini, Schritt 2

5. Inzwischen in einer großen beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Jeweils 1-2 EL Teig mit reichlich Abstand in die Pfanne geben und in ca. 2 Min. zu Blini ausbacken, dabei zwischendurch wenden.
-

Anrichten

6. Den Rucola waschen und trocken schütteln. Das Pesto auf die Teller verteilen und ausstreichen, Blini anlegen und die Vanille-Möhren darauf platzieren. Mit Rucola und restlichen Sonnenblumenkernen dekorieren.