

Rezept

Vegane Buchweizenpfannkuchen mit Linsen-Aioli-Füllung

Ein Rezept von Vegane Buchweizenpfannkuchen mit Linsen-Aioli-Füllung, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Buchweizenmehl	300 ml kaltes Mineralwasser
1 TL Backpulver	1 TL Sojamehl (siehe Tipp)
1 EL Pflanzenöl	1 Prise Salz
5 EL vegane Mayonnaise (siehe Tipp)	1 Spritzer Agavendicksaft
1-2 Knoblauchzehen (nach Geschmack)	150 g Belugalinsen (ersatzweise Berglinsen)
1/2 Bund Petersilie	1 Zweig Rosmarin
Saft von 1/2 Zitrone	1 TL Weißweinessig
1 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 rote Paprikaschote
Kokosöl zum Braten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Buchweizenmehl, Mineralwasser, Backpulver, Sojamehl, Pflanzenöl und Salz für die Pfannkuchen verrühren und ca. 45 Min. kühl stellen. Inzwischen für die Aioli Mayonnaise und Agavendicksaft verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen und unterrühren. Die Aioli kühl stellen.
2. Für die Linsenfüllung die Linsen in reichlich Wasser in ca. 25 Min. auf kleinster Hitze gar kochen. Inzwischen die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen. Ein paar Petersilienblättchen beiseitelegen, den Rest der Kräuter grob hacken. Die Linsen abgießen und kurz abkühlen lassen. Die Hälfte der Linsen mit gehackten Kräutern, Zitronensaft, Essig und Öl mit dem Pürierstab pürieren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Eine Pfanne erhitzen und 1/2 TL Kokosöl hineingeben. Eine Kelle Pfannkuchenteig hineingeben und bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. pro Seite einen dünnen Pfannkuchen backen. Den Rest des Teigs ebenso verbrauchen. Die Pfannkuchen kurz abkühlen lassen, mit Linsencreme, übrigen Linsen, Aioli, Paprikastreifen und Petersilienblättchen füllen und aufrollen.