Rezept

Vegane Buchweizenpfannkuchen mit Linsen-Aïoli-Füllung

Ein Rezept von Vegane Buchweizenpfannkuchen mit Linsen-Aïoli-Füllung, am 12.10.2024

Zutaten

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

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 Aïoli Mayonnaise und Agavendicksaft verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen und unterrühren. Die Aïoli 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, Aïoli, Paprikastreifen und Petersilienblättchen füllen und aufrollen.