

Rezept

Vegane Kräuterpfannkuchen mit Mairübchen und Zuckerschoten

Ein Rezept von Vegane Kräuterpfannkuchen mit Mairübchen und Zuckerschoten, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DIE PFANNKUCHEN:

125 g	Weizenvollkornmehl (ersatzweise Dinkelvollkornmehl)	1/3 TL	Kala Namak (ersatzweise Salz)
150 ml	Pflanzenmilch (z.B. Soja-, Hafer- oder Nussmilch)	1/4 TL	Johannisbrotkernmehl (Bioladen)
1/2 Bund	Schnittlauch	1 TL	Apfelessig (ersatzweise Weißweinessig)
		4 - 5 EL	neutrales Pflanzenöl zum Braten
		1/2 Bund	Petersilie

FÜR DIE FÜLLUNG:

	Salz	1 Bund	Mairüben (400 g, mit Grün)
100 g	Zuckerschoten	1/2	kleine Knoblauchzehe
50 g	Cashewnusskerne	1 EL	Hefeflocken
1/2 TL	Flohsamenschalen	1 EL	Zitronensaft
1/2 Bund	Dill		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 396 kcal

Zubereitung

1. Für den Pfannkuchenteig Mehl, Kala Namak und Johannisbrotkernmehl mischen. Pflanzenmilch, Essig und 2 EL Öl mit 100 ml Wasser verrühren und mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Kräuter waschen, trocken schütteln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Petersilie fein hacken. Den Teig mit den Kräutern mischen und ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen 1 l Wasser mit 1 gestrichenen TL Salz in einem Topf erhitzen. Von den Mairüben Wurzelansatz und Strunk entfernen, die Rüben waschen und in 1 - 1 1/2 cm breite Spalten schneiden. Die Zuckerschoten waschen und abtropfen lassen. Die Mairüben im heißen Wasser ca. 5 Min. kochen, die Zuckerschoten dazugeben und ca. 1 Min. mitkochen. Das Gemüse in ein Sieb abgießen, dabei 200 ml Kochwasser auffangen und zurück in den Topf geben. Das Gemüse kurz mit eiskaltem Wasser abschrecken, dann warm stellen.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Ein Viertel des Teigs in die Mitte gießen und durch Schwenken der Pfanne zu einem Pfannkuchen von ca. 25 cm Ø auseinanderlaufen lassen. Den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Wenden und ca. 30 Sek. weiterbraten. Auf diese Weise aus dem Teig drei weitere Pfannkuchen backen.

4. Das aufgefangene Gemüsewasser erhitzen. Knoblauch schälen und mit Cashewnüssen, Hefeflocken, Flohsamenschalen und dem Zitronensaft in einen Standmixer geben. Das heiße Kochwasser dazugießen und alles auf höchster Stufe so fein wie möglich zu einer Sauce pürieren. Den Dill waschen, trocken schütteln und mittelfein hacken. Die Sauce unter das Gemüse heben, den Dill dazugeben und noch einmal umrühren.
-
5. Die Pfannkuchen auf vier Teller verteilen. Das Gemüse auf je eine Pfannkuchenhälfte geben und die andere Hälfte darüberklappen.