

Rezept

Zucchini-Pancakes

Ein Rezept von Zucchini-Pancakes, am 25.03.2023

Zutaten

100 g Kichererbsen (aus der Dose)	150 g Zucchini
Salz	2 Eier (M)
50 ml Milch	7 EL Olivenöl
50 g Vollkornmehl	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 540 kcal, 44 g F, 14 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Die Zucchini waschen und auf einer Küchenreibe grob in ein Sieb raspeln. Die Raspel leicht salzen und bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.
2. Die Eier trennen, die Eiweiße mit 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät zu sehr steifem Schnee schlagen. Die Eigelbe in einer weiteren Schüssel mit der Milch und 3 EL Olivenöl verquirlen. Das Mehl zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
3. Die Zucchini raspel mit den Händen gut ausdrücken, dann mit den Kichererbsen in den Teig rühren. Den Eischnee behutsam unterheben, sodass eine gleichmäßige, lockere Masse entsteht. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
4. Das restliche Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Pro Pancake 2 EL Teig in die Pfanne setzen und so insgesamt 6 Küchlein formen. Die Pancakes von jeder Seite in ca. 4 Min. goldgelb braten. Die Pancakes aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren. Dazu passen die Dips von Seite 76 / 77.