Rezept

Zucchini-Pancakes mit Brokkoli-Reis

Ein Rezept von Zucchini-Pancakes mit Brokkoli-Reis, am 12.10.2024

Zutaten

400 g	Zucchini
	Salz
½ TL	Harissa (ersatzweise Cayennepfeffer)
2	Eier
350 g	Brokkoli
1	kleine Möhre
½	Knoblauchzehe
70 g	Kichererbsenmehl
1 Msp.	Garam Masala
3 EL	Sonnenblumenöl
1 Stück	Kurkuma (ca. 2 cm lang; ersatzweise 1 TL gemahlene Kurkuma)
4	getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
5 EL	Kokosmilch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 36 g F, 24 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen, fein reiben und die Raspel in einem Küchen- oder Seihtuch gut auspressen. Raspel in eine Schüssel geben, Mehl, Salz, Garam Masala, 1 Msp. Harissa und 1 EL Öl hinzufügen. Die Eier aufschlagen und dazugeben, Kurkuma waschen, fein reiben und etwa 1 TL zur Zucchinimasse geben. Schüsselinhalt gut zu einem Pancake-Teig vermengen.

2. In einer kleinen Pfanne 2 TL Sonnen blumenöl erhitzen. 4 EL Teig in die Pfanne geben und zum Pfannkuchen verstreichen.

3. Den Pfannkuchen 2-3 Min. braten, bis er eine goldbraune Färbung angenommen hat, dann wenden und weitere 2-3 Min. backen. In der letzten Minute die Hitze reduzieren. Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Art und Weise einen Pancake backen, falls nötig die Pfanne vorher mit einem trockenen Papiertuch auswischen und erneut Sonnenblumenöl in die Pfanne geben. Die fertigen Pancakes bei 60° im Backofen warm halten.

4. Für die Sauce den Brokkoli waschen, 3 Röschen abschneiden, in den Standmixer geben und den Rest beiseitestellen. Die getrockneten Tomaten halbieren. Die Möhre putzen, waschen und klein schneiden. Getrocknete Tomaten, Möhre, Kokosmilch und 5 EL Wasser mit in den Mixer zu den Brokkoliröschen geben. Etwas Salz und 2 Msp. Harissa dazugeben. Alles fein pürieren. Die fertige Sauce beiseitestellen.

5. Restlichen Brokkoli waschen und in der Küchenmaschine mit Schneidemesser, im Blitzhacker oder mit einem Messer so fein hacken, dass reisähnliche Stückchen ent stehen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Nun 2 TL Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen, Brokkoli und Knoblauch hineingeben und unter Rühren 4-5 Min. braten. Den Brokkoli mit Salz abschmecken und zusammen mit den Pancakes und der Sauce auf zwei Tellern anrichten.