

Ich bin mal
so frei!

MIT FABIENNE
& GLOBUS



Gefüllte Pfannkuchen



globus.de



3 Portionen



45 min



leicht

Zutaten Pfannkuchen

- 360 g Kichererbsenmehl (Alnatura)
- 600 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe (Alnavit)

Zutaten Gemüse

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Süßkartoffel mittelgroß
- 250 g Rosenkohl
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL glutenfreie Sojasoße
- 100 ml Mandelmilch
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 2 EL getr. Oregano

Zutaten Topping

- Bedda Hirtengenuss



#glutenfrei
#vegan

So geht's:

1

Zubereitung Gemüse:

Zunächst wird das Gemüse vorbereitet. Dafür Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Karotten und Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Rosenkohl putzen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen. Karotten, Süßkartoffeln und Rosenkohl dazu geben und unter Rühren kurz mit anbraten. Mit Ahornsirup und glutenfreier Sojasoße ablöschen. Kräuter, Gewürze und Mandelmilch dazu geben und untermengen. Die Hitze reduzieren und den Deckel auf die Pfanne setzen. Das Gemüse bei schwacher Hitze etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis es gar ist.

2

Zubereitung Pfannkuchen:

Wasser und Gemüsebrühpulver vermengen und die Mischung mit einem Schneebesen unter das Kichererbsenmehl rühren. Circa 40 Sekunden gründlich verrühren, bis ein glatter und dünnflüssiger Teig entstanden ist. Eine Pfanne mit etwas Öl auspinseln und je eine große Schöpfkelle Teig bei mittlerer Temperatur in die Pfanne geben. Wenn der Pfannkuchen an der Oberfläche leichte Blasen bekommt, kann er gewendet werden. Jeweils etwas vom gebratenen Gemüse in einen Pfannkuchen geben. Optional mit einer Feta-Alternative (bedda Hirtengenuss) toppen.

Guten Appetit,
eure Fabienne



Rezepte online nachlesen!

Alle Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

[globus.de/ichbinmalsofrei](https://www.globus.de/ichbinmalsofrei)