



## Pfannkuchen mit Pilzragout-Füllung

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Pfannkuchen

- 60 g Dinkel-Vollkornmehl
- 60 g Dinkelmehl, hell
- 350 ml Haferdrink
- 1 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- ½ TL Backpulver, gestrichen
- ½ TL Kristallsalz

#### Für das Pilzragout

- 150 g Shiitakepilze - vierteln
- 150 g Austernpilze - in Streifen schneiden
- 150 g Kräuterseitlinge - in Scheiben schneiden

#### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Hafersahne - ([selbermachen](#))
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Msp. Muskatnusspulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Für die Pfannkuchen alle Zutaten, ausser das Erdnussöl, in eine Schüssel geben und den Haferdrink einrühren; dabei so lange Rühren, bis der Teig homogen und geschmeidig ist. Danach 30 Min. ruhen lassen.

Dann das Erdnussöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ein Viertel des Teigs hineingeben (es sollten 4 Pfannkuchen werden), auf dem Pfannenboden gleichmässig verteilen und beidseitig goldbraun braten. Dann auf einen Teller legen und abgedeckt warmhalten. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

Parallel dazu das Pilzragout zubereiten. Hierzu 2 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin 4 Min. scharf anbraten. Dann das Tomatenmark einrühren, die Pilze mit Tamari beträufeln und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Mit Paprika, Muskat, Salz und Pfeffer würzen, die Hafersahne einrühren und 3 Min. köcheln lassen. Anschliessend die Hefeflocken dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Pfannkuchen vom Teller nehmen, ein Viertel der Füllung der Länge nach in die Mitte geben und vorsichtig zusammenrollen. Mit den restlichen Pfannkuchen ebenso verfahren.

Jeweils 2 Pfannkuchen pro Person auf einem Teller anrichten und servieren.

Dazu passt ein feiner Blattsalat.

---

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
- In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
- In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)

---

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 568 kcal
- Kohlenhydrate: 69 g
- Eiweiss: 18 g
- Fett: 23 g