



Pfannkuchen aus Weisskohl und Karotten

Zutaten für 2 Portionen

Für die Pfannkuchen mit Weisskohl

- 150 g Dinkelmehl, hell
- 200 g junger Spinat
- 200 g Weisskohl - in feine Streifen schneiden
- 100 g Mungsprossen - waschen und abtropfen lassen
- 80 g Karotten - schälen und grob reiben
- 2 EL Sesamsamen, weiss - fettfrei rösten

Weitere Zutaten und Gewürze

- 150 ml Wasser
- 6 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 TL Nori Algenpulver - dazu 1 Algenblatt im Mixer pulverisieren; den Rest zur Aufbewahrung in ein verschliessbares Glas füllen
- 1 TL Backpulver

Für die Sauce

- 1 rote Chilischote - entkernen und fein hacken
- 10 EL Apfel-Balsamico
- 5 EL Tamari
- 5 EL Yaconsirup
- 2 EL Sesamöl, geröstet
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Als Erstes alle Zutaten für die Sauce in einer Schüssel verrühren. Dann gleichmässig auf zwei kleinere Schüsseln verteilen und zur Seite stellen.

Für den Pfannkuchen-Teig das Mehl zusammen mit dem Backpulver, den Hefeflocken, Algen und Tamari in einer grossen Schüssel verrühren; salzen und pfeffern.

Dann das Wasser einrühren, den Weisskohl, die Sprossen und Karotten dazugeben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ofen auf 100 °C Umluft vorheizen und einen Teller mit Küchenpapier bestückt bereitstellen.

3 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und jeweils 1 EL vom Teig hineingeben, mit einem Löffel flachdrücken und von beiden Seiten goldbraun braten. Dann zum Abtropfen auf den Teller geben und im Ofen warmhalten. Für den restlichen Teig erneut 3 EL Erdnussöl erhitzen und ebenso verfahren.

In der Zwischenzeit den Spinat in eine Schüssel geben. Mit einem Schälchen der Sauce übergießen, gut vermengen und mit 1 EL geröstetem Sesam bestreuen.

Die Weisskohl-Pfannkuchen anrichten, 1 EL gerösteten Sesam in den Dip rühren und beides zusammen mit dem Spinat-Salat servieren.

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
- In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
- In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 836 kcal
- Kohlenhydrate: 86 g
- Eiweiss: 19 g
- Fett: 43 g