

Dinkel-Buchweizen-Pfannkuchen mit feiner Füllung

Zutaten für 6 Pfannkuchen

Für die Pfannkuchen

- 200 g Dinkelmehl
- 100 g Buchweizenmehl

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 TL Kristallsalz
- 1,5 TL Ahorn- oder Yaconsirup
- 3 TL Kräuter der Provence
- 450 ml Wasser mit Kohlensäure
- Kokosöl zum Ausbacken

Für die Füllung

- 300 g Pilze (z. B. Shiitake, Champignons etc.)
- 2 mittelgrosse Tomaten
- 1 grosse Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Chilischote

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1,5 EL Kokosöl
- 1 - 2 TL Tamari
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Zubereitung Pfannkuchen:

Mehle und Salz vermengen, Sirup und Kräuter dazugeben und mit dem Mixer das Mineralwasser langsam einrühren, bis der Teig eine dickflüssige Konsistenz erreicht hat. Anschliessend 30 Minuten ausquellen lassen.

Zubereitung Füllung:

Pilze mit einem Pinsel säubern und grob zerkleinern, Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln, Knoblauch und Chilistreifen darin anschwitzen. Dann die Pilze und die Tomatenstücke zugeben und etwa 5 Minuten weiterbraten. Den Herd ausschalten, mit Tamari, Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie unterheben. Abgedeckt stehen lassen.

In einer weiteren Pfanne Kokosöl erhitzen und insgesamt 6 Pfannkuchen darin ausbacken.

Nährwerte pro Pfannkuchen

Kalorien: 258 kcal, Kohlenhydrate: 39 g, Eiweiss: 7 g, Fett: 7 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/dinkel-buchweizen-pfannkuchen.html>