

Kichererbsenmehl-Pfannkuchen mit Tomate und Paprika

Zutaten für 4 Portionen

Für die Pfannkuchen

- 200 g Kichererbsenmehl
- 50 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 2 mittelgrosse Tomaten -klein geschnitten
- 1 mittelgrosse grüne Paprikaschote -klein gewürfelt
- 1 TL frischen Ingwer - fein gerieben

Weitere Zutaten und Gewürze

- 280 ml kaltes Wasser
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Ghee
- 1 1/2 TL Kristallsalz
- 1/2 TL Pfeffer aus der Mühle
- 1/4 TL Hing (Asafödita)
- 3/4 TL Curcuma
- 1 TL Koriander -gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Chili

Zubereitung

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

Beide Mehle und alle Gewürze in einer grossen Schüssel vermengen. Das Wasser langsam und unter ständigem Rühren dazugeben. So lange rühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht (Wenn die Tomaten dazu kommen, wird er noch etwas flüssiger).

Dann den Ingwer, die Tomaten und die Paprika einrühren, die Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Teig etwa eine halbe Stunde ruhen lassen.

Eine Pfanne mit 1 EL Ghee erhitzen und zwei gleichmässig dicke Pfannkuchen darin langsam von beiden Seiten goldgelb und knusprig ausbacken (pro Seite etwa 2 Minuten). Bei den folgenden Pfannkuchen bei Bedarf erneut etwas Ghee in die Pfanne geben.

Zum Schluss die Pfannkuchen mit etwas Zitronensaft beträufeln und möglichst heiss servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 304 kcal, Kohlenhydrate: 36 g, Eiweiss: 13 g, Fett: 11 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/kichererbsenmehl-pfannkuchen-ayurvedisch.html>