



Herzhafte Kichererbsenpfannkuchen

mit Ziegenfrischkäse und Rucola



ca. 35min



2 Personen

Zeit für Pfannkuchen! Heute in einer leckeren herzhaften Version und zubereitet mit Kichererbsenmehl, das ihnen einen leicht nussigen Geschmack verleiht. Bestrichen werden unsere Pfannkuchen mit würzigem Ziegenfrischkäse – und weil uns Aufstrich allein nicht reicht, gibt es auch noch Toppings. Und zwar viele davon: gebratene Pilze, getrocknete Tomaten, karamellisierte Zwiebeln, Rucola ... Reichlich Genuss und Geschmack also!

Was du von uns bekommst

- 150g Kichererbsenmehl
- 1 rote Zwiebel
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Packung Ziegenfrischkäse ⁷
- 250g braune Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- ca. 40g Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schneebesen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Die Pfannkuchen abgedeckt auf einem vorgewärmten Teller warm halten.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

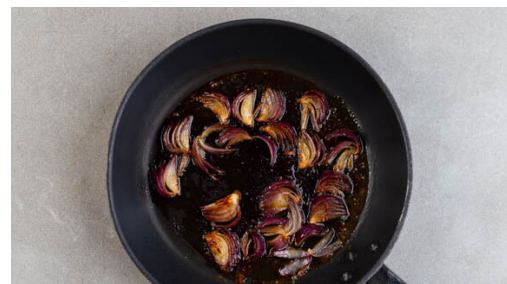
Nährwertangaben pro Portion

Energie 744kcal, Fett 48.4g, Kohlenhydrate 41.5g, Eiweiß 30.9g



1. Teig anrühren

100g Kichererbsenmehl mit 1 Ei, 200ml warmem Wasser und ½TL Salz verquirlen und beiseitestellen. **Tipp:** Der **Teig** wird mit warmem Wasser geschmeidiger.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 0,5cm dicke Spalten schneiden. Die **Zwiebelspalten** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 10Min. weich und goldbraun braten, dabei gelegentlich umrühren. Mit 1EL Balsamicoessig ablöschen, gründlich umrühren und 2-5Min. einköcheln lassen. Die **Zwiebeln** herausnehmen und beiseitestellen, die Pfanne auswischen.



3. Kerne anrösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer zweiten großen Pfanne mit 1TL Butter bei mittlerer bis starker Hitze in 3-5Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, mit 1 Prise Salz bestreuen und beiseitestellen. Den **Ziegenfrischkäse** mit 2EL Wasser verrühren, bis er eine streichfähige Konsistenz hat.



4. Pfannkuchen ausbacken

In derselben Pfanne ½TL Butter bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen lassen. Dann die **½ des Teiges** zugießen, dabei die Pfanne leicht schwenken, um den **Teig** gleichmäßig zu verteilen. Den **Teig** 2-3Min. von beiden Seiten zu einem goldbraunen **Pfannkuchen** ausbacken. Den Vorgang mit dem **restlichen Teig** wiederholen.



5. Pilze braten

Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln, dann in der ersten großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze in 5-7Min. goldbraun braten. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln, mit der **Gewürzmischung** in die Pfanne rühren und ca. 2Min. mitbraten. Die **Pilze** mit 1EL Balsamicoessig ablöschen, umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Garnitur vorbereiten

Die **getrockneten Tomaten** grob schneiden. Den **Rucola** mit 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen. Die **Pfannkuchen** mit dem **Ziegenfrischkäse** bestreichen, dann mit den **Zwiebeln**, den **Pilzen**, den **getrockneten Tomaten** und etwas **Rucola** belegen. Mit den **Sonnenblumenkernen** bestreuen und mit ggf. **übrigem Rucola** servieren.