



Herzhafte Kichererbsenpfannkuchen

mit Ziegenfrischkäse und Rucola



ca. 35min



3-4 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

- 300g Kichererbsenmehl
- 2 rote Zwiebeln
- 25g Sonnenblumenkerne
- 2 Packungen Ziegenfrischkäse⁷
- 400g geschnittene Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier³
- ca. 90g Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹⁷

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.

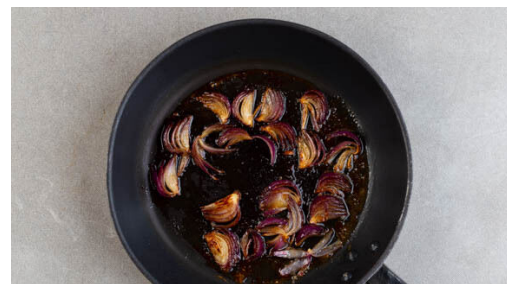
Nährwertangaben pro Portion

Energie 762kcal, Fett 50.5g, Kohlenhydrate 41.5g, Eiweiß 30.9g



1. Teig anrühren

200g Kichererbsenmehl mit 2 Eiern, 400ml warmem Wasser und 1TL Salz verquirlen und beiseitestellen. **Tipp:** Der **Teig** wird mit warmem Wasser geschmeidiger.



2. Zwiebeln braten

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



4. Pfannkuchen ausbacken

In derselben Pfanne ½TL Butter bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen lassen. Dann **¼ 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. Auf diese Weise insgesamt **4 Pfannkuchen** ausbacken.



5. Pilze braten

Die **Pilze** in der ersten großen Pfanne mit 2EL 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 2EL Balsamicoessig ablöschen, umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Kerne anrösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer zweiten großen Pfanne mit 2TL 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 4EL Wasser verrühren, bis er eine streichfähige Konsistenz hat.



6. Garnitur vorbereiten

Die **getrockneten Tomaten** grob schneiden. Den **Rucola** mit 2TL Olivenöl und 1 kräftigen 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.