



Herzhafte Kichererbsenpfannkuchen

mit Ziegenfrischkäse und Rucola



ca. 35min



4 Portionen

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, karamellierte Zwiebeln, Rucola ... Reichlich Genuss und Geschmack also!

Was du von uns bekommst

- 300g Kichererbsenmehl
- 2 rote Zwiebeln
- 25g Sonnenblumenkerne
- 2 Packungen Ziegenfrischkäse²
- 500g braune Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier¹
- ca. 90g Butter²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig³

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schneebesen

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

Kochtipp

Die Pfannkuchen abgedeckt auf einem vorgewärmten Teller warm halten.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 768kcal, Fett 50.6g, Kohlenhydrate 42.3g, Eiweiß 31.1g



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 auswaschen.



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.



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** ggf. säubern und vierteln, dann 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.



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.