



Indische Kichererbsenpannkuchen

mit Blumenkohlgemüse und Minze-Tomaten



20-30min



3-4 Personen

Gesund, fix gemacht und unwiderstehlich sind sie, diese herzhaften Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl, Ingwer, Knoblauch und frischem Koriander. Das allein ist schon ein Geschmackserlebnis der Extraklasse - aber weil man sich ja ruhig ab und an mal so richtig verwöhnen soll, gibt es zusätzlich noch eine schmackhafte, nährnde Füllung aus gebackenem Blumenkohl und Kichererbsen, dazu Kirschtomaten mit Minze und Joghurt. Mmh!

Was du von uns bekommst

- 20g Koriander & Minze
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 kleine Blumenkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 500g Kirschtomaten
- 2 Packungen Kichererbsenmehl
- 2 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 764kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 86.6g, Eiweiß 33.5g



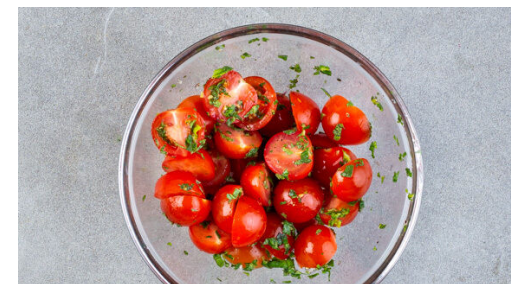
1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Korianderstängel** fein schneiden, die **Korianderblätter** separat grob schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Gemüse backen

Den **Blumenkohl** in kleine Röschen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Zwiebeln**, die **Kichererbsen** und den **Blumenkohl** mit der **Gewürzmischung**, dem **Sesam**, 2EL Pflanzenöl, 1TL Salz und 1/2TL Pfeffer vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen im Ofen 15-18Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.



3. Tomaten verfeinern

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Kirschtomaten** mit der **Minze**, 1EL Essig und je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen.



4. Teig verrühren

Den **Ingwer**, den **Knoblauch**, die **Korianderstängel** und das **Kichererbsenmehl** mit 600ml Wasser und je 1/2-1TL Salz und Pfeffer zu einem geschmeidigen **Teig** verrühren. Ggf. etwas mehr Wasser hinzufügen.



5. Pfannkuchen backen

In zwei großen Pfannen jeweils 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Jeweils einen **großen Klecks Teig** in die Pfannen geben und in 2-3Min. zu dünnen **Pfannkuchen** ausbacken, danach wenden und in ca. 1Min. goldbraun backen. So lange wiederholen, bis der gesamte **Teig** verbraucht ist. Die Hitze ggf. reduzieren, falls die **Pfannkuchen** zu dunkel werden.



6. Joghurt würzen

Den **Joghurt** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Pfannkuchen** mit dem **Gemüse** und den **Kichererbsen** sowie einem **großen Klecks Joghurt** und den **Kirschtomaten** anrichten. Mit den **Korianderblättern** garnieren und servieren.