



## Vegane Zucchini-Pfannkuchen

mit Birne und Erdnuss-Ahornsirup-Sauce



30-40min



3-4 Personen

Die amerikanische Version des Pfannkuchens wird gerne im „stack“, also im Stapel, verzehrt beziehungsweise dargeboten. Und auch wir wollen heute keineswegs tiefstapeln, daher sagen wir hier mal ganz deutlich, dass die heutigen Pancakes sich nur mit zwei Worten passend beschreiben lassen: grandios und vegan. Lass Birne, Kürbiskerne, Erdnuss-Ahorn-Sauce und den fluffigen Teig für sich sprechen und überzeuge dich selbst!

- 2 Zucchini
- 3 Birnen
- 2 Päckchen getrocknete Feigen
- 3 Päckchen Ahornsirup
- 3 Päckchen Erdnussbutter <sup>5</sup>
- 3 Packungen Weizenmehl <sup>1</sup>
- 2 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Spekulatiusgewürz
- 2 Packungen Sojasahne <sup>6</sup>
- 1 Packung Kürbiskerne

- Zucker
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 große Pfannen
- kleiner Topf
- Schneebesen
- Kelle
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

**Allergene**  
Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6).  
Kann Spuren von anderen Allergenen  
enthalten.

Energie 1047kcal, Fett 43.0g,  
Kohlenhydrate 136.2g, Eiweiß 28.5g



Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-Unterhitze) vorheizen. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe raspeln und in einem Sieb möglichst viel Flüssigkeit ausdrücken. Die **Birnen** schälen, dann vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit etwas Zucker bestreuen und 8-10Min. im Ofen backen.



Das **Mehl** mit dem **Backpulver** mischen, dann das **Spekulatiusgewürz**, 2EL Zucker und 1 kräftige Prise Salz unterrühren. Die **Sojasahne**, 150ml Wasser, 2EL hellen Essig (am besten Apfelessig) und die **Zucchini raspel** untermengen. Der **Teig** sollte relativ dickflüssig sein, aber noch fließen.



Die **Feigen** in warmem Wasser einweichen.



In 2 großen Pfannen jeweils 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Je **1 Kelle Teig** pro **Pancake** in die Pfannen geben und auf diese Weise je nach Größe der Pfannen mehrere **Pancakes** gleichzeitig backen. Die **Pancakes** 2Min. garen, dann wenden und weitere 2Min. backen. Die Hitze ggf. reduzieren. Wiederholen, bis der gesamte **Teig** verbraucht ist.



In einem kleinen Topf den **Ahornsirup**, die **Erdnussbutter** und 100ml warmes Wasser mit 3EL Zucker und 1 guten Prise Salz verrühren und bei niedriger Hitze langsam erwärmen. Die **Sauce** nicht aufkochen lassen, sondern lediglich bis zum Servieren warm halten. Ggf. zwischendurch vom Herd nehmen und kurz vor dem Servieren erneut erwärmen.



Zum Servieren die **Pancakes** aufeinander stapeln. Mit der **Sauce** garnieren. Die **Feigen** in einem Sieb abtropfen lassen und mit den **Birnen** und den **Kürbiskernen** auf den **Pancakes** anrichten und servieren.