



Vegane Zucchini-Pfannkuchen

mit Birne und Erdnuss-Ahornsirop-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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Zucker
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Birnen vorbereiten

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.



4. Teig anrühren

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 **Zucchiniraspel** untermengen. Der **Teig** sollte relativ dickflüssig sein, aber noch fließen.



2. Feigen einweichen

Die **Feigen** in warmem Wasser einweichen.



5. Pancakes backen

In 2 großen Pfannen jeweils 1EL 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.



3. Sauce zubereiten

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.



6. Anrichten und servieren

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.