



Indische Kichererbsenpannkuchen

mit Blumenkohlgemüse und Minze-Tomaten



20-30min



2 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

- 15g Koriander & Minze
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 250g Kirschtomaten
- 1 Packung Kichererbsenmehl
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- 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 765kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 86.7g, 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.



4. Teig verrühren

Den **Ingwer**, den **Knoblauch**, die **Korianderstängel** und das **Kichererbsenmehl** mit 300ml Wasser und je 1/2TL Salz und Pfeffer zu einem geschmeidigen **Teig** verrühren. Ggf. etwas mehr Wasser hinzufügen.



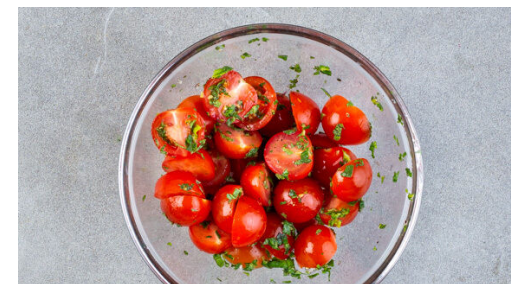
2. Gemüse backen

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



5. Pfannkuchen backen

In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Einen **großen Klecks Teig** in die Pfanne geben und in 2-3Min. zu einem 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.



3. Tomaten verfeinern

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



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.