



## 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!

- 30g Koriander & Minze
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Blumenkohle
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 500g Kirschtomaten
- 2 Packungen Kichererbsenmehl
- 2 Becher Joghurt <sup>7</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

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

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



#### 4. Teig verrühren

## 2. Gemüse backen

## 5. Pfannkuchen backen

### 3. Tomaten verfeinern

## 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.