



## Indische Kichererbsenpfannkuchen

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, nährende Füllung aus gebackenem Blumenkohl und Kichererbsen, dazu Kirschtomaten mit Minze und Joghurt. Mmh!

## Was du von uns bekommst

- 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>

## 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



2. Gemüse backen



3. Tomaten verfeinern



4. Teig verrühren



5. Pfannkuchen backen



6. Joghurt würzen

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.

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.