

Gemüse-Pancakes mit Lachs

- • 2 Stück Eier
- • 2 EL Kichererbsenmehl
- • 2 EL Joghurt, natur, mager
- • 80 g Lauch, roh
- • 50 g Paprika, gelb
- • 60 g Champignon, weiß, frisch
- • 1 Stück Frühlingszwiebel
- • 2 EL Olivenöl
- • 100 g Lachs, geräuchert
- • 4 EL Hüttenkäse, nature
- • 1 TL Italienische Kräuter, zum Streuen
- • Etwas Petersilie, Bund, roh
- • 1 Prise Salz
- • 1 Prise Pfeffer, schwarz

KOCH ANLEITUNG

1. Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebel hacken.
 2. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Gemüse und Frühlingszwiebel kurz anbraten. Vom Herd nehmen und zur Seite stellen.
 3. Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
 4. Eigelb mit Joghurt, Kichererbsenmehl und einigen italienischen Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse hinzufügen und unterrühren.
 5. Eischnee unterheben.
 6. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Hälfte des Teiges in die Pfanne geben. Pancake pro Seite etwa 2-3 Minuten backen. Der Teig reicht für etwa 2 Pancakes.
 7. Pancakes auf einen Teller geben. Mit Lachs und Hüttenkäse garnieren und frisch gehackte Petersilie darüber streuen. Sofort heiß servieren.
-

PFANNKUCHEN:

Für 4 Stück // Aktiv: 10 Minuten // Insgesamt: 20 Minuten

ZUTATEN

- 4 Eier
- 70 g Kastanienmehl
- 2 Handvoll frischer Spinat
- 1 Handvoll Rucola
- 0.5 TL Salz
- 1 Prise(n) Pfeffer
- 1 Prise(n) Muskatnuss
- Ghee zum Braten

ZUBEREITUNG

1. Spinat und Rucola waschen und trocken schleudern.
2. Alle Zutaten zusammen in einem Mixer cremig pürieren.

