



Glutenfreie Möhren-Buchweizen-Pancakes mit geröstetem Rosenkohl

🕒 Preparation time: 35 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes
Total time: 35 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 6-7 Pancakes (2 Portionen)

Für die Pancakes

- Pflanzenöl zum Ausbacken der Puffer in der Pfanne
- 250 g Buchweizen
- 250 g Karotten | ca. 3 Stück mittlerer Größe
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Chiliflocken oder wahlweise etwas grober, schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 100 ml ungesüßte Pflanzenmilch, z.B. Mandelmilch oder Hafermilch

Für den Ofen-Rosenkohl

- 350 g Rosenkohl
- 3 EL Olivenöl
- 1,5 EL Ahornsirup | oder Agavendicksaft
- Meersalz
- 1 TL grobe Chiliflocken
- 1/2 TL Ras el-Hanout
- 3 EL geröstete Sesamkörner
- Etwas Crema di Balsamico zum Beträufeln des Gerichts

Außerdem: Eine Auflaufform oder ein Blech mit Backpapier belegt

Zubereitung (Einweichzeit für den Buchweizen + 35 Minuten Arbeitszeit)

1. 250 g Buchweizen über Nacht, mindestes aber 4 Stunden, in klarem Wasser einweichen lassen.
2. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
3. Rosenkohl waschen, schlechte Blätter entfernen. Den Strunk einkürzen und die Rosenkohlköpfen zum Teil halbieren, zum Teil vierteln - ganz wie Ihr mögt.
4. Geschnittenen Rosenkohl in einer Auflaufform mit 3 EL Olivenöl, 1,5 EL Ahornsirup, einer großen Prise Meersalz, etwas Chiliflocken und einer Prise Ras el-Hanout mischen.
5. Gewürzte Rosenkohlstückchen bei 200 Grad Umluft ca. 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Ab und zu mit einem Löffel durchmischen, damit die Kohlröschen schön gleichmäßig bräunen.
6. Tipp: Wer keine Auflaufform hat, kann die Rosenkohlköpfchen auch mariniert auf einem mit Backpapier belegten Blech in den Ofen geben.
7. Das Einweichwasser des Buchweizens abgießen und die eingeweichten Buchweizenkörner nochmals gründlich durchspülen. 3 Karotten waschen und mit einer gewöhnlichen Küchenraspel fein aufhobeln.
8. Buchweizen in einen Mixer geben. 100 ml ungesüßte Pflanzenmilch, eine große Prise Salz, groben Pfeffer und Kreuzkümmel dazu geben. Das Ganze zu einer feinen Soße pürieren.
9. In einer Rührschüssel Buchweizenpaste mit den Karottenraspeln vermischen. 3-4 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und dort portionsweise einzelne Pancakes rausbacken.
10. Saftige, weiche Pancakes nach dem Braten kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und abtupfen.
11. Pancakes mit dem ofengegarten Rosenkohl zusammen servieren. Gericht mit Crema di Balsamico beträufeln und mit gerösteten Sesamkörnern garnieren.