



Incredible Pancakes - weiche, fett- und glutenfreie Mungbohnen-Pfannkuchen

⌚ Preparation time: 20 minutes
Cooking time: 20 minutes
Total time: 40 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten (4 Portionen)

Zutaten für die glutenfreien, veganen Pfannkuchen

- 200 g geschälte Mungbohnen*
- 200 ml Pflanzendrink (z.B. Soja- oder Haferdrink)
- 250 g Seidentofu
- 2 TL Salz
- 1 kl. TL süßes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel

Zutaten für cremigen Spinat (Serviovorschlag - aber Du kannst auch Hummus oder andere Saucen und Dips zu den Pfannkuchen machen)

- 650-700 g TK-Blattspinat
- 1 kl. EL Zitronensaft
- 1-2 EL Sojasoße
- 1 Prise Knoblauchpulver (oder kleine gepresste Knoblauchzehe)
- 1 TL Currypulver (z.B. meine Empfehlung: Hot Madras Curry*)
- 1 kl. Stück frischer Ingwer
- 3 EL ungesüßter Sojajoghurt (ich benutze Sojade natur)

Zutaten für Pinienkern-Parmesan

- 25 g geröstete Pinienkerne
- 2 EL Hefeflocken*
- 1 kl. TL Salz
- Optional: 1 Prise Knoblauchpulver

*Amazon Affiliate-Links

Hinweis: Ich habe das Rezept auch in einer "süßen Variante" ausprobiert. Dabei habe ich die herzhaften Gewürze durch Kokosblütenzucker und Zimt ersetzt. Leider klebten die Pfannkuchen dann aber aufgrund der Zuckerzugabe am Pfannenboden fest. Wer also eine süße Variante hiervon essen möchte, sollte die Pfannkuchen selbst nicht süßen, sondern erst hinterher mit süßen Zutaten und vielleicht Dattel-, Ahornsirup oder einem anderen Süßungsmittel beträufelt genießen.

Zubereitung (Einweichzeit der geschälten Mungbohnen + 35 Minuten Arbeitszeit)

1. 200 g geschälte Mungbohnen mehrfach spülen und waschen, bis das Wasser weitestgehend klar bleibt. Dann Mungbohnen 4-6 Stunden in Wasser einweichen. Sie quellen stark auf und verdoppeln sich in etwa im Volumen. Anschließend Einweichwasser abgießen und Mungbohnen nochmals spülen. Auf dem nachstehenden Foto siehst Du links getrocknete geschälte Mungbohnen und rechts, wie sie nach der Einweichzeit aussehen.
2. Eingeweichte Mungbohnen mit 200 ml Wasser, 200 ml Pflanzendrink, 250 g Seidentofu sowie 1-2 TL Salz, 1 TL süßes Paprikapulver und 1 kl. TL Kreuzkümmel im Mixer fein pürieren.
3. Eine flache, gut beschichtete Pfanne stark erhitzen. Teig portionsweise mit einer Kelle in die heiße Pfanne geben und ohne Öl oder weitere Fettzugabe in der Pfanne ausschwenken. Pfannkuchen so lange braten lassen, bis sich ein deutlicher, goldbrauner Rand gebildet hat. Dann mit einem biegsamen Pfannenwender vorsichtig unter den Pfannkuchenrand gehen und den Pfannkuchen rundherum lockern (das funktioniert jedoch nicht mit einem Holzpfannenwender - bitte benutze einen biegsamen oder bereits angeschrägten Pfannenwender, wie diesen*). Dann Pfannkuchen wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls 2-3 Minuten anbraten. Pfannkuchen bis zum Servieren im Ofen bei ca. 50 Grad Umluft warm halten.

4. Parallel dazu TK-Blattspinat bei mittlerer Hitze in einem Topf auftauen lassen. Spinat mit Zitronensaft, Sojasoße, Knoblauch- und Currypulver würzen. Ein kleines Stück Ingwer mit einem Löffel schälen und dazu reiben. Wenn der Spinat gut erwärmt ist, kurz vor dem Servieren 2-3 EL ungesüßten Sojajoghurt unterrühren. Danach nicht mehr erhitzen, sonst flockt der Sojajoghurt schnell unschön aus.
5. Wer möchte, kann zusätzlich Pinienkern-Parmesan zubereiten. Dafür einfach alle dafür aufgelisteten Zutaten in einem Mörser leicht zermahlen oder in einem Mixer kurz pulsieren.
6. Jeweils zwei Pfannkuchen auf einen Teller geben, mit cremigem Spinat befüllen, zweimal falten, schichten und mit Pinienkern-Parmesan bestreut genießen.

Die Kombination mit Spinat ist einer meiner Favoriten. Die Pfannkuchen schmecken aber auch fantastisch mit Hummus, Guacamole, veganem Kräuterquark oder anderen Aufstrichen, Pasten und Soßen. Du kannst sie natürlich auch mit Ofengemüse oder mit Linsen-Daal füllen. Ich bin gespannt auf deine Lieblingsvariation. Die Pfannkuchen schmecken übrigens auch kalt sehr gut. Da wir im Haushalt nur zu zweit sind, bleiben immer mehrere Pfannkuchen übrig, die ich dann zwischendurch als Wrap esse. Im Kühlschrank kannst du sie abgedeckt 2-3 Tage aufbewahren.