



Gemüse-Pancakes. Mit Hummus



Zutaten für 4 Personen

Pancakes

- 400 g Gemüse z. B. Zwiebeln, Blumenkohl und Sellerie, geschnitten und aktiviert
- 400 g Hafermehl
- Etwa 6-8 Eier
- Etwas Backpulver
- Salz, Pfeffer
- Etwas Pflanzenöl

Hummus

- 200 g Kichererbsen
- 1 Zitrone (Saft + Abrieb)
- 1 EL Tomatenmark
- 4 cl Olivenöl
- 2 EL Tahinpaste (Sesampaste)
- Eine geriebene Knoblauchzehe
- Etwas Salz, Zucker, Pfeffer und Kreuzkümmel



Zubereitung

Nährwerte

(bezogen auf 1 Portion):

Energie: 867 kcal; Eiweiß: 37,5 g
 Kohlenhydrate: 99 g; Fett: 37,5 g
 davon gesättigte FS: 8 g
 davon ungesättigte FS: 29,5 g
 Ballaststoffe: 10,5 g; Zucker: 4 g
 Salz: 3 g

Pancakes

- 1 Das Gemüse zugedeckt mit etwas Wasser weichkochen, fein pürieren, mit den anderen Zutaten glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Den Teig mit einer Schöpfkelle in die Pfanne portionieren und beidseitig goldgelb backen.

Hummus

- 1 Alle Zutaten fein mixen, mit Salz, Zucker, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und glattrühren.
- 2 Pancakes und Hummus separat anrichten.