



DEFTIG GEFÜLLTE PFANNKUCHEN - GLUTENFREI!

Zutaten:

Teig für 4 Pfannkuchen:

300 g	Reismehl, weiß
500 ml	Sojamilch, ungesüßt
50 g	Tofu, Natur
20 g	Tapiokastärke
1 TL	Agavendicksaft (oder Ahornsirup, Reissirup etc.)
1/2 TL	Salz
1/2 TL	Kurkuma
n. Bedarf	Vegane Butter zum Ausbraten (z.B. Naturli)

Für die Füllung:

200 g	Naturtofu, zerbröseln
100 g	Räuchertofu, Würfel 0,5 cm
250 g	Blattspinat
250 ml	Sojasahne, ungesüßt (z.B. Provamel)
2 EL	getrocknete Steinpilze (oder Shiitakepilze)
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Koriandersamen (optional)
2	Zweige frische Petersilie
n. Bedarf	Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Eine Pfanne erhitzen, den Naturtofu, sowie den Räuchertofu hineingeben und das Olivenöl darüber träufeln. Dann die getrockneten Pilze hineinbröseln und eine Prise Salz dazugeben. Alles gut anrösten.

Nun mit einem Schuss Wasser ablöschen, damit sich die getrockneten Pilze mit Wasser vollziehen können. Das Wasser runterreduzieren und alles mit Pfeffer würzen. Wer mag kann jetzt die Koriandersamen dazugeben.

Dann den Spinat hinzufügen und die Sojasahne. Bei niedriger Hitze kurz ziehen lassen. Die Petersilie feinschneiden und unterheben. Abschmecken.

Für den Pfannkuchenteig alle Zutaten in den Mixer geben und glattpürieren. 10 Minuten ruhen lassen, damit das Reismehl andicken kann. Dann eventuell nochmal kurz durchmischen.





Jetzt eine beschichtete Pfanne erhitzen und etwas Butter darin schmelzen. Die Pfanne von der Hitze nehmen, den Teig hineingeben und die Pfanne so schwenken, dass sich der Teig darin gleichmäßig und dünn verteilt. Dann die Pfanne wieder auf die Hitze stellen und den Pfannkuchen von beiden Seiten goldig ausbacken. Mit dem restlichen Teig wiederholen. Zum Schluss in den fertigen Pfannkuchen die Spinatfüllung geben, zusammenklappen und einfach genießen!

Tipp:

Das Reismehl kann man in einem Hochleistungsmixer auch ganz einfach selbst machen. Dafür Basmatireis pulverisieren und dann nochmal durch ein Feinsieb sieben.

Abwandlungen:

- Man kann die Pfannkuchen auch mit Paprika - „Lachs“, Meerrettichfrischkäse, Sprossen und wer mag noch hauchdünn gehobelten roten Zwiebeln und Kapern füllen. Das Rezept für den Paprika - „Lachs“ gibt es hier im Video „Deftiger veganer Döner mit gegrillter Paprika & veganer ‚Lachs‘“!
- Wer noch übriggebliebenes Grillgemüse wie z.B. Zucchini, Paprika, Zwiebeln oder Kirschtomaten hat, kann die Pfannkuchen damit ebenfalls füllen. Gerne noch etwas Rucola und Oliven dazugeben.
- Hierzu eignet sich dann auch ein selbstgemachter Dip mit Sauerrahm (z.B. von Soyananda) und frischen Kräutern!
- Beim Ausbacken des Teiges, kann man auch gleich auf die obere Seite des Pfannkuchenteiges feingeschnittenen Kimchi und kleine Räuchertofuwürfel einstreuen. Dann wenden, kurz diese Seite anbraten, zusammenrollen und mit dem Sauerrahm Dip zum Beispiel servieren.
- Die Pfannkuchen schmecken auch sehr gut mit einer Zwiebel-Champignon-Cremesoße. Wer hat, kann gerne noch etwas frischen Bärlauch unterrühren.
- Auch süß gefüllt sind diese Pfannkuchen wunderbar. Mit Marmelade, Kompott oder mit frischen Erdbeeren, Vanilleeis und Schokosoße oder oder oder...

