



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept: Kichererbsenmehl-Rucola-Pfefferminz-Pfannkuchlein

Diese köstlichen Pfannkuchlein sind schnell fertig und mit einer Joghurtsauce oder einem Chutney eine köstliche Vorspeise. Verdoppelt man die Mengen, ergeben sie mit einem Gemüsecurry ein tolles Hauptgericht. Sie begleiten auch wunderbar Gemüsesuppen wie Karotten- oder Hokaidosuppe.

Kichererbsenmehl-Rucola-Pfefferminz-Pfannkuchen

für ca. 12 Stück (Menge für 2 Personen für eine Vorspeise)

100 g Kichererbsenmehl

10 Haselnüsse

ca. 10 Rucolablätter

einige Pfefferminzblätter

½ TL Schwarzkümmel

½ TL Salz

- in einer Schüssel Kichererbsenmehl geben, Schwarzkümmel und Salz hinzufügen
- Haselnüsse, Rucolablätter und Pfefferminz fein hacken und dazugeben
- 200 ml Wasser hinzufügen und gut umrühren, der Teig soll dickflüssig sein
- kurz ruhen lassen

Pfannkuchlein braten:

- Ghee in einer Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen
- wenn das Fett heiß ist, mit einem Esslöffel Teig nehmen und in die Pfanne geben
- wiederholen bis 6 Pfannkuchen in der Pfanne sind
- die Konsistenz vom Teig ist gut, wenn sich Blasen am Rand der Pfannkuchen bilden, nach Bedarf etwas Wasser im Teig nachgießen
- nach 3-5 Minuten vorsichtig wenden, die andere Seite nun auch goldbraun braten
- mit einer Pfannenwender herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, ggf. im Ofen warm halten
- heiß oder warm genießen

© Akampita Nancy Dubourg – Ausgebildete Ayurveda-Köchin, Seminar- und Eventköchin,
Lehrerin für ayurvedisches Kochen und gesundes Leben

Telefon: 05402 6076655 – Email: mail@veda-genuss.de – Homepage: www.veda-genuss.de