

Vegane Erbsen-Pancakes mit Pilztopping

Zeit gesamt 35min



Zubereitungszeit 35min





Zutaten

für 4 Portionen

Falson Balantana	000
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Zitronen	1 St.
Sojadrink	180 ml
Weizenmehl, Type 405	5 200 g
Backpulver	1 Päckchen
Zucker	0.5 TL
Frühlingszwiebeln	2 St.
Champignons, weiß	250 g
Schnittlauch, frisch	10 g
ÖI	5 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf, Sieb, Schneebesen, Küchenpapier

- 1. Erbsen in einem Sieb unter warmen Wasser abspülen und zum Abtropfen beiseitestellen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und in einem hohen Gefäß mit Sojadrink mischen.
- 2. In einer Schüssel Mehl, Backpulver und Zucker gründlich vermengen. Anschließend Sojadrink-Zitronen-Mischung dazugeben und alles zügig zu einem glatten Teig verrühren. Die Hälfte der Erbsen unter den Teig heben und Teig ca. 5–10 Min. ruhen lassen.
- 3. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe vierteln oder achteln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
- 4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pilze ca. 4 Min. scharf anbraten. Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren, 1 EL Öl und Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 2 Min. braten. Zuletzt die restlichen Erbsen unterheben, weitere ca. 2 Min. braten und mit Balsamicoessig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Schüssel beiseitestellen.
- 5. Pfanne auswischen und darin 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Jeweils 2 EL Teig zu kleinen Pancakes in der Pfanne verteilen. Ca. 2 Min. backen, bis sich auf der Oberfläche kleine Bläschen bilden, vorsichtig wenden und nochmals ca. 1 Min. goldbraun backen. Pancakes auf einem Teller beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

6. Vegane Erbsen-Pancakes mit Pilztopping auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pr	o Portion)
---------------	------------

Kaloriengehalt	364 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	12 g