



farmgoodies
So entsteht das Gute

🍴 BÄRLAUCH-SPINAT PANCAKES, GETOPPT MIT GESCHMORTEN TOMATEN, FETA & LEINDOTTER- ZITRONEN ÖL

Erstellt am 09.05.2022

Vegane Vielfalt von Gemüsefee Nessi

🕒 60 min leicht vegan

Rezept und Foto: Gemüsefee Vanessa Zampieri



Zutaten

Für die Bärlauch- Spinat Pancakes

- 50 g Bärlauch
- 100g Spinat
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knobzehe
- 150 g Dinkelmehl (klappt auch super mit Buchweizenmehl- für die glutenfreie Variante)
- 70 g Kichererbsenmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Leindotteröl von farmgoodies
- 1 Prise Salz
- Etwas Zitronenabrieb
- 250 ml kaltes Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Rapsöl von farmgoodies zum Braten

Zwiebel und Knofi schälen und in grobe Würfel schneiden.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel auf kleiner Hitze ca. 10 Minuten anschwitzen. Die Zwiebel sollte leicht glasig werden.

Den gewaschenen Spinat und Bärlauch, den angeschwitzten Zwiebel- und Knofi, das Dinkelmehl, das Kichererbsenmehl, Backpulver, Leindotteröl, Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronenabrieb und das Wasser kräftig mit dem Pürierstab oder im Standmixer durchmischen. Bei Bedarf kannst du gerne noch kräftiger abschmecken. Der Teig darf nun ca. 10 Minuten rasten.

Dann etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Pancakes nacheinander von beiden Seiten herausbacken.

Auf einem Teller mit Küchenpapier ablegen, bis der Teig alle ist und du

so viele Pancakes ausgebacken hast, dass du einen schönen Turm stapeln kannst.

Zum Servieren

- 1 Hand voll Cocktailtomaten
- 1 EL Rapsöl zum Braten
- Salz, Pfeffer
- (veganen) Feta
- Bärlauchblüten oder andere Blüten zum Dekorieren
- Sonnenblumenkerne von farmgoodies

Die Cocktailtomaten vierteln und im Rapsöl kurz anschmoren lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sonnenblumenkerne ohne Öl in der Pfanne leicht rösten und beiseitestellen.

Fürs Leindotter- Zitronen Öl- Topping:

3 EL farmgoodies Leindotteröl mixt man mit einem 1 EL Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, einer Prise Salz und etwas Zitronenpfeffer. Es gibt dem Gericht noch das gewisse Etwas- eine leicht gemüsige, zitronig-frische Note.

Nun darf angerichtet werden! Die Pancakes auf dem Lieblingsteller türmen, mit den Tomaten, dem Feta, den Sonnenblumenkernen und den Blüten anrichten. Ganz am Schluss darf dann noch das Leindotter-Zitronenöl über das Gericht geträufelt werden. Viel Freude beim Nachkochen und Genießen!

Die Gemüsfee