



farmgoodies
So entsteht das Gute

RAUNER PANCAKES | HUMMUS

Erstellt am 21.10.2021

🕒 40min vegetarisch leicht
Pinke Pfannkuchen in Kombination mit cremigem Hummus und feinem Vogerlsalat. Mehr Pflanzenküche braucht die Welt! meint Diätologin Andrea Kasper-Füchsl und hat kurzerhand ein eigenes Kochbuch geschrieben. "Genussvoll die Welt retten".



Rauner Küchlein

- 150g Rote Rüben gedämpft
- 1 Ei
- 120-150 g Halbfettmilch oder Pflanzendrink
- 90 g Weizenmehl glatt
- 2 Prisen Salz
- 1/4 TL Kümmel
- 2 EL Rapsöl zum Backen
- 50 g Feta light

Hummus

- 240g Kichererbsen gegart, abgetropft
- 2-3 Prisen Salz
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Tahin
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Olivenöl oder Leinöl

Vogerlsalat

- Frischer Vogerlsalat (2 große Hände voll)
- 3 EL Apfelessigbalsamessig
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Senf
- Prise Estragon-Gewürz (optional)
- 1/2 TL Honig
- 1 Prise Salz

Deko

- Schwarzkümmel

Die Roten Rüben (Rauner) grob raspeln. Handschuhe tragen, die Farbe hält sich hartnäckig an den Fingern. Die Rauner nun etwas ausdrücken.

Ei, Milch, Mehl, Salz und Kümmel verrühren. Danach die Rauner-Raspeln in den Teig mischen und kurz ziehen lassen.

Hummus: Währenddessen die Kichererbsen mit Salz, Kreuzkümmel, Tahin, Zitronensaft und Leinöl sehr fein pürieren. Nur so viel kaltes Wasser hinzufügen bis eine cremige Masse entsteht. Sie dickt noch etwas nach.

Vogerlsalat waschen. Die Zutaten der Marinade in ein Schraubglas mit Deckel geben und gut schütteln. Den Salat erst kurz vor dem Servieren marinieren.

In die heiße Pfanne Rapsöl geben und 4 - 5 Kleckse Rauner-Masse hineingießen, mit etwas zerbröseltem Feta bestreuen. Pancakes auf jeder Seite schön goldbraun backen. Hitze ähnlich wie beim Palatschinkenbacken wählen. Wenn sie zu schnell bräunen, sind sie nicht durch. Restliche Pancakes ebenso backen.

Die Pancakes abwechselnd mit dem Hummus aufeinanderstapeln, mit Hummus abschließen, mit Feta und Schwarzkümmel toppen!

Der Pancakes-Turm wird mit
Vogelssalat serviert.

Wer kein Freund von Rauner ist, kann anstelle der Roten Rüben auch Karotten oder Süßkartoffeln verwenden.

Tipp! Besonders feiner und bekömmlicher Hummus entsteht, wenn man die Häutchen der Kichererbsen vor dem Pürieren abzieht. Das ist mühselig, aber man entfernt damit auch einen Teil der Blähstoffe.



GENUSSVOLL DIE WELT RETTEN!

Pflanzliche Küche ist auch für Menschen die Fleisch essen eine Bereicherung. Dieses Buch überzeugt mit Genuss, liefert Ernährungswissen ohne erhobenen Zeigefinger und sorgt für viel Abwechslung auf dem Tisch.

Wenn unser positiver Beitrag zum Klimaschutz herrliches Essen ist, dann können wir das ohne Risiko in unseren Alltag integrieren.

- 96 Rezepte -> 8 Frühstücksideen, 56 Mahlzeiten,
- 16 Desserts und 16 Schätze für das ganze Jahr

Einen Versuch ist es wert, oder?
Genussvoll die Welt retten!
meint Andrea Kasper-Füchsl

Buch "Genussvoll die Welt retten"
Hardcover, 240 Seiten | EUR 28,00
Bestellung: 0664/14 64 811
oder gleich hier >> **Shop von
Proernährung**