



Vegane Pfannkuchen mit Kräuterfrischcreme, Karotten & Spinat

Zutaten für 2-4 Portionen (ergibt 6 Pfannkuchen)

Für die Pfannkuchen

- 300 g Dinkelmehl type 630
- 500 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink oder Haferdrink oder Sojadrink)
- Eine große Prise Meersalz
- Eine Prise Kurkuma (für eine schöne gelbe Färbung)
- Eine kleine Zwiebel (maximal 50 g)
- Eine Hand voll frische Petersilie
- Kokosöl zum Braten der Pfannkuchen (ca. 4-6 TL) | oder ein anderes Pflanzenöl

Tipp: Ich benutze für dieses Rezept den ungezuckerten Alpro Sojadrink oder den Alpro Mandeldrink. Je nachdem, welchen Pflanzendrink Ihr verwendet, können die Pfannkuchen von der Konsistenz her unterschiedlich werden. Das liegt daran, dass es Pflanzendrinks mit und ohne Emulgatoren gibt. Ihr kennt das sicherlich: Manche Pflanzendrinks flocken zum Beispiel im Café sehr stark aus. Bei Pflanzendrinks mit Emulgator passiert das weniger oder gar nicht. Diese eignen sich auch ganz besonders für fluffige, lockere und geschmeidige Pfannkuchen wie diese. Ganz ohne Ei versteht sich.

Für die vegane Kräuter-Frischcreme

- 250 g Sojajoghurt (natur/ungesüßt) + nochmals 150 Gramm Sojajoghurt (ich benutze einen kompletten großen Becher Sojade natur)
- 3 Stangen Staudensellerie (ca. 80 g)
- 1 kl. oder halbe Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße bis kleine saure Gurke (= optional, kann entfallen)
- 2 EL Einlegwasser von sauren Gurken (oder: einfach Zitronensaft)
- Eine Hand voll frische Petersilie
- Sprossen nach Wahl (z.B. Rettichsprossen)
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 TL gerebeltes Bohnenkraut
- Zitronensaft zum Abschmecken

Außerdem

- 50-70 g Baby Blattspinat
- 150g bunte Karotten + etwas Zitronensaft

Zubereitung (Über Nacht Abtropfen des Joghurts + 35-40 Minuten Arbeitszeit)

Tipp: Für eine leckere Kräuterfrischcreme bzw. einen köstlichen Kräuterquark benötigt Ihr veganen Quark, logo. Den kann man natürlich vielerorts schon kaufen, ich mache mir die herrliche Frischcreme aber einfach aus ungezuckertem Sojajoghurt, den ich über Nacht abtropfen lasse. Das ist kinderleicht und ich zeige Euch nachstehend, wie das geht. Ich selbst benutze dafür den ungezuckerten Naturjoghurt der Firma Sojade, aber Ihr könnt natürlich jede Art Pflanzenjoghurt Eurer Wahl verwenden. Oder Ihr kauft veganen Quark, wenn dieser bei Euch erhältlich ist.

1. Für die Herstellung der Kräuterfrischcreme müsst Ihr lediglich veganen Naturjoghurt über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen. Dafür einfach einen Kaffeefilter über ein hohes Gefäß stülpen, mit einem Gummiband fixieren und 250 g Sojajoghurt einfüllen. Das Gefäß so befüllt mit Klarsichtfolie abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Am Tag darauf werden ohne weiteres Zutun ca. 80-100 ml Flüssigkeit abgetropft und der Joghurt verdichtet sein. Der Joghurt hat nun eine "Quark-ähnliche" Konsistenz und kann super zu Kräuterfrischcreme weiter verarbeitet werden.
2. Den abgetropften Sojajoghurt in eine Schüssel geben. Um die optimale Konsistenz für die Kräuterfrischcreme zu bekommen, gebe ich nun 150 g nicht abgetroffenen Sojajoghurt dazu und rühre gut durch. Jetzt ist die Konsistenz perfekt.
3. 3 Stangen Staudensellerie waschen, die Enden kappen und ganz fein aufschneiden. Ich halbiere dabei jede Stange nochmals längs. Den fein

- aufgeschnittenen Staudensellerie (gerne auch das Grün/die Blätter des Staudenselleriees verwenden) in den halb-halb-Joghurt einrühren. Eine kleine Knoblauchzehe abziehen und mit einer Knoblauchpresse dazu geben. Eine eingelegte saure Gurke ohne die Enden ganz fein hacken und dazu geben. 2 EL Einlegwasser der sauren Gurken sowie Salz, Pfeffer und 1 TL gerebeltes Bohnenkraut untermengen.
4. Eine Hand voll frische Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls untermischen. (Wer mag benutzt statt dessen (oder zusätzlich) Schnittlauch). Die herrliche vegane Kräuterfrischcreme mit Salz und frischem Zitronensaft abschmecken (ich habe noch 1,5 EL Zitronensaft dazu gegeben). Sprossen nach Belieben dazu geben und untermischen.
 5. Jetzt können wir die Pfannkuchen zubereiten. Dafür 300 g Dinkelmehl mit einer ordentlichen Prise Salz und einer kleinen Prise Kurkuma und 500 ml Pflanzendrink klümpchenfrei verrühren. Ich benutze dafür einen Schneebesen. Eine kleine Zwiebel (max. 50 g) abziehen, hauchfein würfeln und untermengen. Eine Hand voll frische Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und ebenfalls gut in den Teig einrühren.
 6. Backofen auf ca. 50 Grad erwärmen, um dort auf einem Teller fertig gebackenen Pfannkuchen bis zum Servieren warm zu halten.
 7. 1-2 TL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Wenn das Fett sehr heiß ist, einen großen Schöpfer Teig hinzufügen, Pfanne so drehen/wenden, dass der Teig den Pfanneboden rundum dünn bedeckt und den Pfannkuchen anbraten. Wenn sich die Ränder des Pfannkuchens von der Pfanne abheben und/oder leicht färben, könnt Ihr den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender oder einfach mit Schwung - "schwupps" - in der Pfanne wenden. Pfannkuchen von der anderen Seite nochmals ca. 2 Minuten backen. Pfannkuchen nacheinander rausbacken und zwischenzeitlich im vorgeheizten Backofen warm halten.
 8. 2-3 (bunte) Karotten waschen, die Enden kappen und mit einem Küchenschäler in feine Streifen schneiden. Die Streifen leicht mit Zitronensaft beträufeln und ein bisschen salzen. Babyspinat verlesen, waschen und trocken schütteln.
 9. Die Pfannkuchen auf einer Seite mit der veganen Frischcreme bestreichen, mit Karottenstreifen und Babyspinat belegen und dann zwei Mal zusammenfalten (1x zur Hälfte und dann nochmals). Pfannkuchen mit restlichem Kräuterdip und mit Sprossen garniert genießen!

Lasst es Euch schmecken.