



Vegane Kräuterpfannkuchen

🕒 Zubereitungszeit: 20 Minuten
Koch-/Backzeit: 0 Minuten
Total: 20 Minuten

👤 Portionen: 4

Zutaten für 2-4 Portionen (je nach Hunger/ergibt 7-8 Pfannkuchen)

Für die Kräuterpfannkuchen

- 300 g Dinkelmehl type 630
- 500 ml Pflanzendrink
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Kurkuma (optional, nur für eine schöne gelbe Färbung)
- 1 Bund Schnittlauch und/oder Petersilie und/oder Koriander oder Kresse (was Ihr habt/mögt an Kräutern)
- Pflanzenöl zum Braten der Pfannkuchen in der Pfanne
- 2-3 Frühlingszwiebeln zum Bestreuen

Für den Kräuterquark/die Füllung der Pfannkuchen

- 400 g vegane Quarkalternative (z.B. von Sojade oder Provamel)
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Tahini
- Meersalz
- Eine Hand voll gehackte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Kresse oder Petersilie)

Zubereitung (20-25 Minuten)

1. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Dabei einen Teil für den Quark verwenden und einen weiteren Teil für den Pfannkuchenteig. Zuerst die Kräuter für den Quark vorbereiten. Ihr könnt diese nach Belieben wählen, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Koriander, basilikum, Kresse etc.
2. 400 g vegane Quarkalternative, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Tahini, eine kräftige Prise Meersalz und eine Hand voll gehackte Kräuter verrühren. Kräuterquark mit Salz und Zitronensaft abschmecken und bis zum Servieren im Kühlschrank ziehen lassen. Den veganen Kräuterquark anrühren.
3. Für den Pfannkuchenteig 300g Dinkelmehl in eine Schüssel sieben. Eine kräftige Prise Meersalz, eine kleine Prise Kurkuma und 500 ml Pflanzendrink dazu geben und den Teig anrühren. Zwei Hände voll gehackte Kräuter unterrühren. Pfannkuchenteig mit Kräutern verrühren.
4. Einige Tropfen Pflanzenöl in einer flachen, beschichteten Pfanne stark erhitzen und pro Pfannkuchen einen Schöpfer Teig in der heißen Pfanne ausschwenken. Pfannkuchen von beiden Seiten jeweils 2 Minuten backen. So verfahren bis der gesamte Teig aufgebraucht ist. Die Pfannkuchen in der Zwischenzeit im Ofen warm halten. Kräuterpfannkuchen bis zum Füllen und Servieren im Ofen warm halten.
5. Pfannkuchen mit dem Kräuterquark füllen. 2-3 Frühlingszwiebeln, waschen, in Röllchen schneiden und zusammen mit weiteren gehackten Kräutern über die gefüllten Pfannkuchen geben.