



Herzhafte Dill-Pancakes mit Leinöl & knackigen Erbsen

Zutaten für etwa 11 Pancakes

Für die herzhaften Pancakes

- Pflanzenöl zum Anbraten
- 250 g Dinkel Vollkornmehl
- 250 ml Hafermilch | oder eine andere Pflanzenmilch
- 100 g Räuchertofu
- 1 kleine oder halbe Zwiebel | ca. 50 g (die zweite Hälfte kann für das Sojajoghurt-Topping verwendet werden)
- 1 EL Backpulver
- 1 Prise Muskatnuss frisch aufgerieben
- 1 Prise Salz
- 3-4 Stangen Dill fein gehackt

Für das Sojajoghurt-Erbsen-Topping

- 150 g knackigen Erbsen | ich habe Tiefkühlware benutzt
- 400 g Sojajoghurt | ich verwende einen großen Becher Sojade
- 4 Frühlingszwiebeln | je nach Größe auch mehr
- Saft von einer halben Zitrone
- 2 TL scharfer Senf
- Salz und Pfeffer
- 2-3 EL Gurkenwasser von sauren Gurken
- 1 kleiner TL Guarkernmehl zum Andicken des Joghurts | kann auch entfallen, aber dann bleibt das Topping recht dünnflüssig wie Joghurt
- Frisch gehackter Dill nach Belieben
- Nach Belieben: ca. 3 EL Leinöl

Zubereitung

1. Eine Zwiebel abziehen und möglichst fein würfeln. 100 Gramm Räuchertofu abwiegen und in ganz, ganz feine Würfel schneiden. Zusätzlich zerbrösele ich den Räuchertofu noch ein wenig mit der Hand. Beides in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten, zur Seite stellen und abkühlen lassen.
2. In einer großen Rührschüssel Dinkelmehl mit Backpulver, einer guten Prise Salz und etwas Muskat vermengen. Pflanzenmilch mit einem Schneebesen oder einem Rührgerät untermischen, bis ein gleichmäßiger, zähflüssiger Teig entstanden ist. Mit einem Löffel das Räuchertofu-Zwiebel-Gemisch sowie frisch gehackten Dill unterrühren. Teig abgedeckt 10-15 Minuten quellen und ziehen lassen.
3. Erbsen in einem warmen Wasserbad auftauen lassen.
4. Unterdessen Sojajoghurt mit Zitronensaft, Gurkenwasser und Senf verrühren. Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und untermengen. Eventuell vom Teig übrig gebliebene Zwiebelwürfel untermischen. Topping mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reichlich klein gehackten Dill unterrühren. Wer hat und möchte, gibt noch einen klein wenig Guarkernmehl in das Sojajoghurt. Dadurch entsteht eine cremig-feste Konsistenz, die ein wenig an Kräuterquark erinnert. Sojajoghurt-Topping zur Seite bzw. kalt stellen und ziehen lassen.
5. Ofen zum warmhalten der Pancakes etwas vorheizen. Dann 2 EL Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Mit einem Schöpflöffel kleine Pancake-Häufchen nach und nach ins heiße Öl geben und Pancakes von beiden Seiten jeweils etwa 2-3 Minuten goldbraun rausbraten. Bis zum Servieren im Ofen warm halten.
6. Herzhafte Pancakes mit Sojajoghurt-Dill Topping und knackigen Erbsen servieren. Das Ganze mit Dill und Frühlingszwiebelröllchen garnieren. Gericht eventuell mit ein paar Spritzern Zitronensaft beträufeln.

Kurz vor dem Verspeisen Pancakes mit etwas Leinöl übergießen. Guten Appetit!