

# Glutenfreie Möhren-Buchweizen-Pancakes mit geröstetem Rosenkohl

Ich bin ein ganz großer Fan von Buchweizen. Ob kleine Blinis, Galettes, Kuchen, in Form von Soba-Nudeln oder als Porridge - mit Buchweizen lassen sich extrem viele leckere Gerichte zaubern und das ganz glutenfrei. Denn wie auch Amaranth, Quinoa oder Hirse, handelt es sich bei Buchweizen nicht um Getreide. Buchweizen ist eigentlich ein Knöterichgewächs, das vom Aussehen her ein wenig an Bucheckern erinnert. Daher stammt auch sein Name. Buchweizen unterstützt eine basische Ernährung und enthält viel Eisen, Magnesium, Kalium und Kalzium sowie die Vitamine B1 und B2. Also nichts wie ran an diese leckeren, schnell gemachten Pancakes! Das Tolle daran ist, dass man nur ganz wenige Zutaten braucht und nicht mit Buchweizenmehl arbeiten muss, sondern die Pancakes ganz einfach mit eingeweichten Buchweizenkörnern macht. Die Pancakes werden dann extrem saftig und schmecken leicht nussig, was super zur Süße der Möhren passt, die ich in den Teig gerappt habe. Möhren-BuchweizenPancakes - schnell gemacht, saftig und superlecker! Ihr könnt diese schnellen, saftigen Möhren-Buchweizen-Pancakes auch kalt essen, in Bowls geben, mit verschiedenen Dips servieren und natürlich passt nicht nur Rosenkohl dazu! Ich hatte nur mal wieder Lust auf Ofen-Rosenkohl. Was soll ich sagen - sooo lecker! Viel Spaß mit diesem Rezept, Eure Lea.

## Zutaten für 6-7 Pancakes (2 Portionen)

### Für die Pancakes

- Pflanzenöl zum Ausbacken der Puffer in der Pfanne
- 250 Gramm Buchweizen
- 250 Gramm Karotten | ca. 3 Stück mittlerer Größe
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Chiliflocken oder wahlweise etwas grober, schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 100 ml ungesüßte Pflanzenmilch, z.B. Mandelmilch oder Hafermilch

### Für den Ofen-Rosenkohl

- 350 Gramm Rosenkohl
- 3 EL Olivenöl
- 1,5 EL Ahornsirup | oder Agavendicksaft
- Meersalz
- 1 TL grobe Chiliflocken
- 1/2 TL Ras el-Hanout
- 3 EL geröstete Sesamkörner
- Etwas Crema di Balsamico zum Beträufeln des Gerichts

Außerdem: Eine Auflaufform oder ein Blech mit Backpapier belegt

## Zubereitung (Einweichzeit für den Buchweizen + 35 Minuten)

## **Arbeitszeit)**

250 Gramm Buchweizen über Nacht, mindestes aber 4 Stunden, in klarem Wasser einweichen lassen. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Rosenkohl waschen, schlechte Blätter entfernen. Den Strunk einkürzen und die Rosenkohlköpfen zum Teil halbieren, zum Teil vierteln - ganz wie Ihr mögt. Geschnittenen Rosenkohl in einer Auflaufform mit 3 EL Olivenöl, 1,5 EL Ahornsirup, einer großen Prise Meersalz, etwas Chiliflocken und einer Prise Ras el-Hanout mischen. Gewürzte Rosenkohlstückchen bei 200 Grad Umluft ca. 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Ab und zu mit einem Löffel durchmischen, damit die Kohlröschen schön gleichmäßig bräunen.

Tipp: Wer keine Auflaufform hat, kann die Rosenkohlköpfchen auch mariniert auf einem mit Backpapier belegten Blech in den Ofen geben.

Das Einweichwasser des Buchweizens abgießen und die eingeweichten Buchweizenkörner nochmals gründlich durchspülen. 3 Karotten waschen und mit einer gewöhnlichen Küchenraspel fein aufhobeln. Buchweizen in einen Mixer geben. 100 ml ungesüßte Pflanzenmilch, eine große Prise Salz, groben Pfeffer und Kreuzkümmel dazu geben. Das Ganze zu einer feinen Soße pürieren. In einer Rührschüssel Buchweizenpaste mit den Karottenraspeln vermischen. 3-4 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und dort portionsweise einzelne Pancakes rausbacken. Saftige, weiche Pancakes nach dem Braten kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und abtupfen. Pancakes mit dem ofengegarten Rosenkohl zusammen servieren. Gericht mit Crema di Balsamico beträufeln und mit gerösteten Sesamkörnern garnieren.

## **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Spinat-Pancakes mit Pfifferlingen](#)
- [Dill-Pancakes mit Leinöl & knackigen Erbsen](#)
- [Rosenkohl-Risotto mit gerösteten Haselnüssen & Trüffelöl](#)