

Jacqueline Amirfallah Gefüllte Linsenpfannkuchen mit Spinat und Möhren

Dienstag, 29. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia& Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für Pfannkuchen und Sauce

400 g	rote Linsen
1 l	Gemüsebrühe
150 ml	Wasser
4	Eier
100 g	Dinkelmehl, Type 630
etwas	Salz
etwas	Paprikapulver
etwas	Kreuzkümmel gemahlen
200 ml	Kokosmilch
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten

Für die Füllung

1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Möhre
1 kg	Blattspinat
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
1 TL	Kardamom, gemahlen
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1 Bund	Dill

Zubereitung:

1. Die Linsen verlesen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
2. Die Brühe in einem Topf aufkochen. Die Linsen zugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dann 2-3 Esslöffel von den Linsen für die Dekoration entnehmen und beiseitestellen. Übrige Linsen weitere ca. 5 Minuten sehr weichkochen.
3. Für den Teig 1/3 der sehr weich gegarten Linsen mit etwas Flüssigkeit aus dem Topf nehmen, das Wasser zugeben und fein pürieren.
4. Eier mit dem Mehl verquirlen, zu den pürierten Linsen geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mit Salz, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen und 10 Minuten quellen lassen.
5. Inzwischen für die Sauce zu den restlichen Linsen im Topf die Kokosmilch geben, einmal aufkochen und ebenfalls fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.
6. Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe fein hacken.
7. Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden.
8. Spinat verlesen, gründlich waschen, abtropfen lassen und die groben Stiele entfernen.
9. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhrenwürfel darin anbraten. Mit Kardamom, Salz und Zucker würzen.
10. Spinat mit in die Pfanne geben und unter Wenden zusammenfallen lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen. Spinat abtropfen lassen.

11. Dill abbrausen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen.
12. Vor dem Ausbacken den Teig nochmals gut verrühren.
13. Zum Ausbacken der Pfannkuchen jeweils wenig Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach Pfannkuchen ausbacken.
14. Je etwa 3 EL von dem Gemüse auf einen Pfannkuchen geben und aufrollen.
15. Die gefüllten Pfannkuchen auf Teller geben, mit übrigen Linsen und Dill garnieren und die Sauce angießen.

Pro Portion: 725 kcal/ 3040 kJ

64 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 34 g Fett