

Rezept 431 / 0: Hirsepfannkuchen mit Bockshornklee

75 g	Hirsemehl	,
75 g	Kichererbsenmehl	,
1 TL	gehackten Knoblauch	,
1 TL	zerdrückten Kreuzkümmel	,
2	scharfe grüne Chilischoten	,
1 Handvoll	frischer Bockshornklee od. Koriander	,
1 TL	Salz	und
2 EL	Öl	in eine Schüssel geben. Für dicke Pfannkuchen
125 ml	Wasser	und für dünne Pfannkuchen
175 ml	Wasser	hinzufügen. Alles mit einem Schneebesen gründlich verrühren. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und dann dünn mit Öl ausstreichen. Etwas 50 ml Teig hinein geben und durch rasches Schwenken den Teig gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Den Pfannkuchen etwa 2 Minuten braten, dabei bei Bedarf ringsum etwas Öl verteilen, damit er unten appetitlich bräunt. Wenden und auf der zweiten Seite 45 Sekunden zart bräunen. Auf einen Teller geben und im Backofen bei niedriger Temperatur warm stellen, bis alle übrigen Pfannkuchen fertig sind.

Lebensmittel

Hirse
Kichererbse
Koriander
Knoblauch
Kreuzkümmel

Fleisch: Nein **Fisch:** Nein **Butter:** Nein

Rezeptart: Mittagessen

Schonkost: Nein