

Rotkohl-Pancakes mit würzigem Tofu-Miso-Dip

Kohl kann nicht nur Beilage! Unsere Rotkohl-Pancakes kommen knusprig aus der Pfanne, sind vollgepackt mit Wintergemüse und schmecken, serviert mit einem würzigen Tofu-Miso-Dip, nach Hütten-Brotzeit – nur frischer, bunter und gesünder.



Vorbereitungszeit
7 Min.

Zubereitungszeit
20 Min.

Gesamtzeit
27 Min.

Gericht: Abendessen, Dinner, Lunch, Mittagessen, Snack

Küche: Austria, Deutsch, Deutschland, German, Germany, Österreich

Keyword: Pancake, Pfannenrezept, Pfannkuchen Servings: 2 Pfannkuchen Author: Jörg

Zutaten

- 250 g Rotkohl
- 50 g Karotte
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 ½ TL Kümmel
- 125 g Weizenvollkornmehl
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Apfelessig
- 3 EL Rapsöl

Für den Dip

- 175 g Räuchertofu
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 TL Misopaste
- 1 TL Apfelessig
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

Anleitungen

1. Rotkohl und Karotten fein raspeln. Den weißen Teil der Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden, den grünen in etwa 4-5 cm lange Stücke.
2. Gemüse in einer Schüssel mit Kümmel, Mehl, Stärke, Sojasauce und 160 ml kaltes Wasser kurz zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.
3. 1 EL Öl in eine heiße, große Pfanne geben. Je Pfannkuchen die Hälfte des Teigs hineingeben, gut verteilen, flach drücken und 8-10 Minuten mit Deckel bei mittlerer bis hoher Hitze braten, bis sich eine Kruste gebildet hat und sich der Pfannkuchen vom Pfannenboden löst.
4. Danach wenden, bei Bedarf etwas mehr Öl in die Pfanne geben und auf der anderen Seite 6-8 Minuten fertig braten. Mit dem restlichen Teig wiederholen, fertige Pfannkuchen bei Bedarf im Ofen warm halten.
5. Für den Dip alle Zutaten mit 100 ml Wasser fein pürieren.