

Vegane Spinat-Pfannkuchen

Total simpel und total lecker: Pfannkuchen mit cremiger Spinatsauce. Es ist mittlerweile eins meiner liebsten Rezepte. Das Gericht ist schnell zubereitet und dazu auch echt gesund dank seines hohen Ballaststoffgehalts und hochwertigen Proteinen!

Du brauchst:

(für ca. 8 Stück)



Für die Pfannkuchen:

- 400 g Dinkelmehl (ich nehme gerne 50% Vollkornmehl)
- 400 ml Wasser
- 400 ml Pflanzendrink
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- zum Backen: Olivenöl (ich nehme gerne extra natives)

Für die Spinat-Sauce:

- Olivenöl (ich nehme gerne extra natives)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 800 g Tiefkühl-Blattspinat
- 300 g pflanzlicher Frischkäse
- 200 g Tofu Natur, zerbröseln
- 1 Packung Sojasahne
- 1-2 TL Zitronensaft
- 300 g Tiefkühl-Erbsen
- 1-2 TL Gemüsebrühe
- Salz + Pfeffer

Und so geht's:

1. Die Zutaten für die Pfannkuchen zu einem Teig verrühren.
2. Je Pfannkuchen 1 Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und eine Kelle Teig mittig in die Pfanne geben und auslaufen lassen.
3. Für die Spinat-Sauce Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anbraten, Spinat hinzugeben und auf mittlerer Stufe auftauen lassen.
4. Dann Frischkäse, Tofu und Sojasahne hinzugeben.
5. Zum Schluss die Erbsen dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken.