

Schnelle knusprige Gemüse-Pancakes

Zutaten für 2 Personen:

1 kleine Zucchini
1-2 Karotten
3 Frühlingszwiebeln
Shiitake-Pilze (optional)
1 Zwiebel
Chili (nach Wahl)
125 g Mehl (ich nehme Dinkelmehl)
60 g Kartoffelmehl
Salz, Pfeffer, Öl

Dip:

6 EL Sojasoße
2 EL Reissessig
Chili
1 EL Honig
2 EL Sesamöl

Zubereitung:

Zucchini, Karotte, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Chili und die Pilze in dünne Streifen schneiden.
Mehl und Kartoffelmehl in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer kräftig (über)würzen.
240 ml kaltes Wasser unterrühren und alles zu einem glatten Teig verrühren. Alles Gemüse zum Teig geben und mit den Händen gut vermischen.

Bratöl in die Pfanne geben und den Gemüseteig in Portionen goldbraun braten, wenden und auch die zweite Seite braten. Man kann auch alles in die Pfanne geben und den Pancake dann in Kuchenstücken mit dem Dip servieren.

Dazu schmeckt auch ein Joghurt Dip!

Wir wünschen „Guten Appetit“

