

Erbsepfannkuchen mit Curryzwiebeln

Zutatenliste für 4 Portionen:

- 200 g gelbe Erbsen (geschält)
- 100 g Vollreis
- 5/8 l Kefir
- Vollmeersalz
- 500 g Zwiebeln
- 50 g Butter
- 7 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen (gepresst)
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 1 EL Curry (scharf)
- gut 1/8 l Gemüsebrühe
- 300 g junge Erbsen (TK)
- 40 g Sesam

Zubereitung

- Gelbe Erbsen und Reis über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Abtropfen lassen und im Mixer mit 3/8 l Kefir und Salz fein pürieren.
- Zwiebeln pellen und in schmale Streifen schneiden. In 10 g Butter und 3 EL Öl bei milder Hitze glasig dünsten. Mit Salz, 1 Knoblauchzehe und Kreuzkümmel würzen.
- Mit Curry bestäuben und ganz kurz bei milder Hitze anschwitzen. Brühe zugeben. Zugedeckt 15 min garen.
- Tiefkühlerbsen auf die Zwiebeln geben und weitere 10 min zugedeckt garen.
- Inzwischen in je 10 g Butter und 1 EL Öl 3 - 4 Pfanneküchlein aus dem Erbsenpüree backen (von jeder Seite ca. 5 Minuten bei milder Hitze).
- Mit Sesam bestreuen und im Backofen warm stellen, bis alle Küchlein gebacken sind (insgesamt 15 - 20 Stück).
- Den restlichen Kefir mit dem restlichen Knoblauch würzen und zu den Pfannkuchen und den Curryzwiebeln servieren.

Vorbereitungszeit

- ca. 40 min

Garzeit

- Pfannkuchen 10 Minuten pro Portion, Zwiebeln ca. 30 min

Nährwertgehalt

- pro Portion ca. 27 g Eiweiß, 44 g Fett, 73 g Kohlenhydrate (819 Kalorien)