



Vegane Erbsen-Pancakes mit Pilztopping

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Erbsen, tiefgefroren	200 g
Zitronen	1 St.
Sojadrink	180 ml
Weizenmehl, Type 405	200 g
Backpulver	1 Päckchen
Zucker	0.5 TL
Frühlingszwiebeln	2 St.
Champignons, weiß	250 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Öl	5 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf, Sieb, Schneebesen, Küchenkrepp

1. Erbsen in einem Sieb unter warmen Wasser abspülen und zum Abtropfen beiseitestellen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und in einem hohen Gefäß mit Sojadrink mischen.
2. In einer Schüssel Mehl, Backpulver und Zucker gründlich vermengen. Anschließend Sojadrink-Zitronen-Mischung dazugeben und alles zügig zu einem glatten Teig verrühren. Die Hälfte der Erbsen unter den Teig heben und Teig ca. 5–10 Min. ruhen lassen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe vierteln oder achteln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pilze ca. 4 Min. scharf anbraten. Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren, 1 EL Öl und Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 2 Min. braten. Zuletzt die restlichen Erbsen unterheben, weitere ca. 2 Min. braten und mit Balsamicoessig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Schüssel beiseitestellen.
5. Pfanne auswischen und darin 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Jeweils 2 EL Teig zu kleinen Pancakes in der Pfanne verteilen. Ca. 2 Min. backen, bis sich auf der Oberfläche kleine Bläschen bilden, vorsichtig wenden und nochmals ca. 1 Min. goldbraun backen. Pancakes auf einem Teller beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

6. Vegane Erbsen-Pancakes mit Pilztopping auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	364 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	12 g