

Linsencrêpes mit Avocado-Edamame Hummus, gebratenen Pilzen und frischem Spinat



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf YouTube an.

Zutaten

Linsecrêpes (3 Personen)

150 g rote Linsen
270 ml Wasser
½ TL Salz
Öl (zum Anbraten)

Avocado-Edamame Hummus

1 reife Avocado
50 ml Limettensaft
1 ½ EL griechischer Joghurt
½ TL Salz
Pfeffer
300 g Edamamebohnen
(aufgetaut)
Olivenöl (zum Beträufeln)
Korianderblätter (optional)

So funktioniert's

Linsecrêpes

1. Rote Linsen mit Wasser bedecken und bestenfalls über Nacht einweichen lassen, mindestens jedoch für ca. 3 Stunden.
2. Danach die Linsen abgießen und waschen. Linsen mit 270 ml frischem Wasser und Salz im Mixer ca. 2 Minuten pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.
3. Etwas Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Teig portionsweise in die Pfanne gießen.
4. Pfannkuchen von beiden Seiten für ca. 4 Minuten gut durchbacken.

Avocado-Edamame Hummus

5. Avocado, Limettensaft, Joghurt, Salz, Pfeffer und die Edamame in eine große Schüssel geben und mit dem Handmixer grob durchmischen.
6. Etwas Olivenöl darüber träufeln, Korianderblätter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weiter auf der nächsten Seite

Zutaten

Tahini Sauce

3 EL Joghurt

3 TL Tahini (helles Sesammus)

3-4 EL Wasser

Salz

Füllung

¼ Rotkohl

½ Zitrone

Salz

100 g Spinat

Gebratene Pilze

1 EL Olivenöl

250 g Champignons in Scheiben
geschnitten

1 Knoblauchzehe oder ¼ TL

Knoblauchpulver

1 EL Tamari

Chili

Petersilie

Pfeffer

So funktioniert's

Tahini Sauce

7. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel zu einer sämigen Sauce vermischen und mit Salz abschmecken.

Füllung

8. Den Rotkohl in dünne Streifen schneiden und in eine Schale geben.
9. Dann den Rotkohl mit Zitrone beträufeln, salzen, kurz mit den Händen massieren und ziehen lassen.
10. Spinat waschen.

Gebratene Pilze

11. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze mit Knoblauch ca. 5–6 Minuten scharf anbraten.
12. Mit Tamari ablöschen und kurz weiterbraten, bis sie schön goldbraun sind.
13. Hitze reduzieren und die Petersilie und Chili dazugeben und pfeffern.
14. Die fertigen Linsenpfannkuchen mit dem Avocado-Edamame Hummus bestreichen und mit den gebratenen Champignons belegen.
15. Dann den Spinat und Rotkohl hinzufügen, alles mit der Tahini Sauce beträufeln, zusammenrollen und genießen.

Food Facts Tipp Wer es gerne richtig scharf mag, kann die Crêpes noch mit Chilisauce beträufeln.

Für alle, die gerne Fleisch essen, eignen sich gebratene Hühnerstreifen, Rinderstreifen oder jegliches Pulled Meat hervorragend als Füllung.

Falls Pfannkuchen übrig bleiben, können sie abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt und bei Bedarf kurz in der Pfanne wieder aufgewärmt werden.

Dieses Gericht enthält **insgesamt ca. 1600 µg Folsäure**.