

Vegane Herbst-Pancakes (gluten- und laktosefrei)



Portionen: 4 | Zubereitungszeit: 20 Min. | Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

- 250 g Bio-Hokkaidokürbis
- 4 frische Frühlingszwiebeln
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 90 g Kartoffelstärke
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 250 g Kartoffeln (festkochend)
- 1 Msp. Currypulver
- Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Garen Sie zunächst einmal die Kartoffeln mitsamt der Schale. Schrecken Sie diese danach mit kaltem Wasser ab und pellen diese.
2. Den Kürbis entfernen und mitsamt Schale in kleine Würfel schneiden. In einem Topf rund 15 Minuten lang weich dünsten.
3. Den Kürbis und die Kartoffeln danach in einer großen Küchenschüssel mit dem Stampfer zerdrücken. Die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden und zusammen mit den Gewürzen und der Kartoffelstärke unter die Kürbis-Kartoffel-Mischung geben. Gegebenenfalls noch ein wenig Wasser hinzugeben und alles nach Belieben pfeffern und salzen.
4. In einer beschichteten Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und aus dem Kartoffel-Kürbis Teig kleine Pancakes ausbacken. Backen Sie jeden Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun.
5. Auf diese Weise den ganzen Teig verarbeiten.

Dieses tolle Rezept stammt aus unserem Buch *“Schnell Glutenfrei Kochen – Das Kochbuch mit 120 Express Rezepten für eine optimale Ernährung bei Glutenintoleranz“*