



Frühlingszwiebel-Pancakes (vegan)

Zutaten (für 6 Pancakes)

- 180 g Mehl
- 110 ml Wasser
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 TL Sesamöl
- 1 EL neutrales Öl
- Salz

Zubereitung

Mehl und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Wasser zu einem glatten Teig mischen. Diesen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 5 Minuten kräftig durchkneten.

Den Teig wieder in die Schüssel geben, einen Teelöffel Sesamöl darüber geben. Die Schüssel abdecken und den Teig bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig halbieren, die Hälften in jeweils drei gleich große Stücke teilen. Die sechs Teigstücke zu Bällchen formen und zu Kreisen von ca. 15 cm Durchmesser ausrollen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. In einer kleinen Schüssel mit etwas Meersalz oder Fleur de Sel und zwei Teelöffeln Sesamöl mischen. Gleichmäßig auf den Teigkreisen verteilen.

Pancakes zu einer Zigarre rollen, diese schneckenförmig eindrehen und noch einmal ausrollen (ca. 5 mm dick).

Neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen; die Pancakes von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten ausbacken.

Guten Appetit wünscht www.herdkasper.de