

Kochen

Rezept von Mira Maurer aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 20.01.2026

Kichererbsen-Pfannkuchen mit Karotten und Lauch

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Teig

300 g Kichererbsenmehl, ca.
 1 TL Backpulver
 1 TL Salz
 0,5 TL Zucker
 1 Knoblauchzehe, gerieben
 500 g Wasser, ca.
 5 EL Olivenöl

Für die Füllung

2 Karotten
 1 Knollensellerie, klein
 2 Lauchstangen
 2 EL Olivenöl
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 200 g Sahne
 50 g Parmesan oder anderer Hartkäse (vegetarisch)

Außerdem

50 g Butter, nach Belieben

Zubereitung:

1. **Für den Teig** Kichererbsenmehl, Backpulver, Salz, Zucker und geriebenen Knoblauch in eine Schüssel geben. Wasser und Öl nach und nach zugeben und alles zu einem glatten, leicht zähflüssigen Teig verrühren. Den Teig abdecken und ca. 1-2 Stunden ruhen lassen.
2. **Inzwischen für die Füllung** Karotten und Sellerie schälen, abbrausen und jeweils grob raspeln. Lauch abbrausen, trocknen und sehr fein schneiden.
3. **Für die Pfannkuchen** das Öl portionsweise erhitzen. Aus dem Teig ca. 8-12 Pfannkuchen braten. Von jeder Seite ca. 1-2 Minuten.
4. Pfannkuchen jeweils herausnehmen und im Backofen, bei 80 Grad warmhalten.
5. **Für die Füllung** Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen. Karotten, Sellerie und Lauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten sanft garen, bis das Gemüse die gewünschte Bissfestigkeit erreicht hat.
6. Anschließend Sahne zugeben und cremig einköcheln lassen. Zum Schluss den Parmesan unterrühren und abschmecken.
7. **Die Pfannkuchen** aus dem Ofen nehmen. Jeweils etwas Füllung darauf verteilen und umklappen oder aufrollen. Nach Belieben einige Butterflöckchen auf der Oberfläche verteilen und im Backofen bei 100 Grad Ober- und Unterhitze erwärmen.
8. Pfannkuchen anrichten und servieren.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-kichererbsen-pfannkuchen-mit-karotten-und-lauch-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.