

Linsenfannkuchen mit Apfel-Schnittlauch-Joghurt

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Person

Niveau: einfach

Zutaten:

125 g Linsen (z. B. Schwäbische-Alb-Linsen oder Puy-Linsen)

2 TL (Dinkel-)Mehl

350 g Weihenstephan Joghurt natur 1,5 % Fett

1/4 TL gemahlener Kümmel

Salz, Pfeffer

1 Bund Schnittlauch

300 g Äpfel oder Apfelmus

6 EL Rapsöl

500 g Gemüse für Gemüsesticks (z. B. Möhren, Gurke, Kohlrabi, Fenchel, Salatherzen)

1 EL Weihenstephan Butter

Zubereitung:

1. Linsen mindestens 4 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Anschließend die Linsen abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Linsen im Blitzhacker, im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Dabei nach und nach ca. 100 ml Einweichwasser zugeben, sodass eine dickflüssige Masse entsteht. Mehl, 2 EL Weihenstephan Joghurt und Kümmel darunterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Schnittlauch fein schneiden, die Äpfel reiben. Zusammen mit dem restlichen Joghurt verrühren, mit Salz, Pfeffer und 2 EL Rapsöl abschmecken. Das Gemüse putzen, wenn nötig schälen, und in Sticks schneiden.

3. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Weihenstephan Butter und 2 EL Rapsöl erhitzen, mit einem Esslöffel kleine Linsenfannkuchen in die Pfanne setzen und mit dem Löffel flach drücken. Von beiden Seiten bei großer Hitze je 2 Min. braten, aus der Pfanne nehmen und warmhalten, bis alle Pfannkuchen fertig sind. Auf 4 Teller verteilen, mit Apfel-Schnittlauch-Joghurt und Gemüsesticks anrichten.

Tipp:

Linsenfannkuchen schmecken warm oder kalt, mit dem Apfel-Schnittlauch-Joghurt eignen sie sich auch perfekt zum Mitnehmen.