

Buchweizenpfannkuchen mit Brennesseln

- 125 g Buchweizenvollkornmehl
- 175 ml Pflanzendrink
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- 25 g geschmolzene Butter

Füllung

- 20 g Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Räuchertofu
- 1 EL Mehl
- 250 ml Brühe
- 50 ml Essig
- 1 große Schüssel Brennesselblätter
- 200 g Bärlauch
- 200 g Hafercuisine
- Butter zum Braten
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Aus Mehl, Pflanzendrink, dem Ei, Salz und der geschmolzenen Butter einen Teig anrühren und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Er quillt kräftig nach, wirkt am Anfang zu flüssig aber das wird. Nach Ruhezeit dünne Pfannkuchen daraus backen. Fertige Pfannkuchen nach und nach im auf 50 ° vorgeheizten Backofen warm stellen.

Zwiebel hacken, Tofu klein würfeln. Brennesseln und Bärlauch grob hacken. Butter in eine heiße Pfanne geben, Zwiebel und Tofu darin anbraten, bis der Tofu bräunt und die Zwiebel glasig wird. Mit Brühe und Essig ablöschen. Brennesseln und Bärlauch dazu geben. Weitere 5 Minuten kochen, dann Hafercuisine zugeben und nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Pfannkuchen auf Teller verteilen, die Gemüsesauce jeweils auf eine Hälfte geben, Pfannkuchen zuklappen, so dass die Füllung noch etwas heraus guckt.