

Pfannkuchen mit Tomatensugo, Blattspinat, Räuchertofu

Für zwei Personen

Für die Pfannkuchen:

100 g Kichererbsenmehl	100 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Weinstein-Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Salz	vegane Butter	

Für den Tomatensugo:

$\frac{1}{2}$ Tube dreifach Tomatenmark	1 Zehe Knoblauch	2 EL Olivenöl
1 TL Ras-el-Hanout	200 ml Gemüsefond	Salz

schwarzer Pfeffer

Für den Blattspinat:

100 g Blattspinat (TK)	1 EL veganes Zwiebelschmalz	1 Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Räuchertofu:

200 g Räuchertofu	40 ml Sojasauce	2 EL Gomasio (Sesamsalz)
$\frac{1}{2}$ TL dunkles Sesamöl	2 EL Speisestärke	4 EL Rapsöl

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen und einen Teelöffel vegane Butter darin schmelzen.

Für die Pfannkuchen das Kichererbsenmehl, das Weizenmehl, das Salz, das Backpulver, Wasser und die Butter in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen kräftig vermengen.

Anschließend für fünf Minuten ruhen lassen und dann nochmals rühren. Eine Suppenkelle Teig in die Pfanne geben, zwei Minuten von beiden Seiten scharf anbraten, einmal wenden und herausnehmen. So den restlichen Teig verarbeiten. Die Pfannkuchen im Backofen warmhalten.

Für den Tomatensugo das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Tomatenmark, das Ras el-Hanout und den Knoblauch kurz im heißen Öl anschwitzen. Mit dem Fond ablöschen und gut verrühren. Für fünf Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Blattspinat das Zwiebelschmalz in einem Topf erhitzen. Den Blattspinat leicht ausdrücken und im Zwiebelschmalz erhitzen. Anschließend die Muskatnuss reiben und den Spinat mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Räuchertofu das Raps- und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Den Tofu in Scheiben schneiden und in der Pfanne von beiden Seiten knusprig braten. Anschließend den Tofu in der Pfanne mit etwas Stärke besieben und mit einem Schuss Sojasauce ablöschen. Den Tofu wenden und die andere Seite ebenfalls besieben und ablöschen. Zum Schluss noch einmal wenden.

Den Pfannkuchen mit dem Tomatensugo, dem Blattspinat und den Tofuscheiben auf Tellern anrichten und mit dem Gomasio garnieren.

Merle-Marie Forstmann am 22. Juni 2015