

Knusprige Gemüse-Pancakes

Für 2 Personen:

1/2 Zucchini	1 Karotte, geschält	3 Frühlingszwiebeln
7 Shiitake-Pilze	1 Zwiebel	1 Peperoni
125 g Mehl	60 g Kartoffelmehl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Gemüsegewürz	1 Msp. Pfeffermix	6 EL Bratöl
6 EL Sojasauce	2 EL Essig	1 TL ChilisaUCE
1 EL Honig		

Zucchini und Karotte quer halbieren, jeweils längs erst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln in ca. 6 cm lange Stücke schneiden.

Stücke jeweils längs halbieren und dann ebenfalls in lange Streifen schneiden. Shiitake-Pilze in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Peperoni längs halbieren, entkernen und längs in dünne Streifen schneiden.

Mehl und Kartoffelmehl in einer Schüssel mit einem Schneebesen mischen. Mit Gewürzsalz, Gemüsegewürz und Pfeffermix kräftig würzen. 240 ml kaltes Wasser unterrühren und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Gemüwestreifen, Pilze, Zwiebel und Peperonistreifen zum Teig geben und alles gut mit der Hand mischen.

Je 2 EL Bratöl in zwei Pfannen erhitzen. Jeweils die Hälfte Gemüseteig in den Pfannen verteilen und goldbraun braten, dann wenden, jeweils noch 1 EL Bratöl zufügen und Pancakes goldbraun braten.

Für den Dip währenddessen Sojasauce, Essig, ChilisaUCE, Honig, Sesamöl und 2 EL Wasser in eine Schüssel geben und verrühren. Pancakes in Tortenstücke schneiden und mit dem Dip servieren.

Steffen Henssler am 01. Juni 2023