



Gemüse Pankora

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, fernöstlich - pikant, knusprig, schnell gemacht, für jeden Tag

Zutaten

- 200 g Kichererbsen Mehl
- 200 ml kaltes Wasser
- 1 Tl Salz
- 1 El Currypulver
- 1 gehäufter El Senfsaat
- 2 ganzes Ei
- 2 kleine Zwiebeln, gewürfelt
- 100 g TK Erbsen
- 1/2 rote Paprikaschote, klein gewürfelt
- 160 g frischer Blumenkohl, klein gewürfelt
- Reichlich Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Das Kichererbsen Mehl mit Salz, Currypulver und der Senf Saat mischen und mit dem Ei und dem Wasser zu einem glatten Teig verrühren, etwas quellen lassen. Die Zwiebeln und das gewürfelte Gemüse unter heben.

Schritt2

In einer großen Stielpfanne mit reichlich Pflanzenöl nach einander etwa 12 kleine Puffer, (3 - 4 min., auf jeder Seite) ausbacken und auf Küchentrepp ablaufen lassen.

Schritt3

Anrichtevorschlag:

Schritt4

Knusprig, heiß mit Gekonntgekocht : Baba Ganouch, Ajvar oder Sc. Verte zu Tisch geben.

Tags: fernöstlich, fleischlos, für jeden tag, gemüse, pikant, schnell gemacht

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gemuese-pankora/>