

ROTE BETE PANCAKES

Inspiriert von einem Rezept von Niko Rittenau in "Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch"

1 kleiner Apfel
1-2 EL Apfelessig
1-2 Frühlingszwiebeln
1 Rote Beete
40g Vollkornmehl
50g Räuchertofu
50 ml Wasser
1 TL Apfelessig
½ TL Salz
1 TL Backpulver
1 EL Öl zum Anbraten
20g Pilze
Nach Belieben: Balsamico Essig zum Ablöschen



Die Äpfel waschen, trocknen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden.

Das Grün der Frühlingszwiebel & die Apfelstreifen mit dem Apfelessig mischen.

Rote Beete schälen und fein reiben, den Tofu in kleine Stücke schneiden. Wasser, Essig und Salz hinzugeben und miteinander vermengen.

Mehl und Backpulver unterheben und mit einem Pürierstab zu einem glatten Teig verrühren.

Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben. Von beiden Seiten anbraten.

Pilze putzen, vierteln und in einer Pfanne anbraten.

Nach ein paar Minuten das fein geschnittene Weiß der Frühlingszwiebeln hinzugeben, weiter dünsten und am Ende mit Balsamico ablöschen.