

Ernährungs
vision
Österreich



Vegane Palatschinken mit Buchweizen und Chia, gefüllt mit Augenbohnen-Ragout

Auf welche Art kann man leckere Palatschinken (Pfannkuchen) ohne Eier herstellen?

Nun ja, es gibt einige Möglichkeiten, die ein ansprechendes Ergebnis versprechen.

Wir haben heute eine Variante gewählt, die mit Buchweizenmehl, einem veganen Mandeldrink, natürlich zuckerfrei und etwas Chia Samen auskommt. Klar klappt es auch, wie es in Indien oder Bangladesch gebräuchlich ist, eine Art Fladen nur mit Wasser und Buchweizenmehl in der Pfanne zubereiten. Jedoch finden wir die hier gewählte Kombination der 3 Zutaten geschmacklich gut.

Für alle, die noch nie mit Chia Samen gekocht haben, hier ein paar wichtige Infos.

Chia Samen gelten als Superfood. Sie sind reich an wichtigen Nährstoffen, löslichen Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren und kaum ein anderes Nahrungsmittel hat vergleichbare Konzentrationen. Hier noch ein paar Tipps zur Verwendung:

- auf keinen Fall roh konsumieren - Chia Samen können auf das ca. 25-Fache ihres Gewichts aufquellen, passiert das im Magen kann es richtig gefährlich werden
- nur in ganz geringen Mengen verwenden
- in Flüssigkeit quellen die Samen auf und werden zu einer gelartigen Masse
- Chia Samen haben eine blutverdünnende Wirkung

Die Zutaten für den Pala-Teig (ca. 4-5 Stück):

360	ml	Mandeldrink ungesüßt (Sojadrink oder auch Milch)
80	g	Buchweizenmehl
2	TL	Chiasamen
ca. 20	g	Rapsöl zum Backen in der Pfanne

Die Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut miteinander verrühren und die Chiasamen für mindestens 1 Stunde quellen lassen.
2. Pfanne erhitzen, etwas Rapsöl hinein und ca. $\frac{1}{4}$ des Teigs in der Pfanne verteilen.
3. Wenn die Oberfläche der Palatschinke angetrocknet ist, die Palatschinke wenden und auf der 2. Seite goldgelb backen.

Die Zutaten für das arabische Bohnen Ragout:

1/2	Stk	rote Zwiebel
1	Stk	Knoblauchzehe
400	g	Eingeweichte Augenbohnen (oder 1 Dose rote Bohnen)
4	Stk	reife Tomaten (oder 1 Dose geschälte, vorgegarte Tomaten)
2	Stk	frische Chilischoten
10	g	Tomatenmark
20	ml	Rapsöl
1	TL	Salz
1/2	TL	Paprikapulver geräuchert
		Kardamom, Zimt, Piment und Kurkuma

Die Zubereitung des Bohnenragouts:

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit Rapsöl in einem Topf goldgelb anbraten. Die abgeseihten Bohnen hinzugeben und kurz mitbraten.
2. Jetzt das Paprikapulver hinzufügen und ganz kurz mitbraten.
TIPP: Brät man das Paprikapulver zu lange setzt es Bitterstoffe frei.
3. Die grob würfelig geschnittenen Tomaten dazu oder die geschälten Dosentomaten inklusive der Flüssigkeit hingeben. Wer mit frischen Zutaten arbeitet, fügt idealerweise hausgemachte Gemüsesuppe oder ansonsten Wasser hinzu.
Die Flüssigkeit wird benötigt um die Röstaromen vom Topfboden zu lösen.
4. Nun noch die Chilischoten dazugeben und auf mittlerer Flamme köcheln lassen.
Die Konsistenz des Bohnenragouts sollte eher dickflüssig sein, damit man Sie in die Buchweizen-Chia-Palatschinken füllen kann.
5. Die Palatschinken auf einem Teller und eine Hälfte mit dem Bohnenragout füllen und zuklappen.
6. Dazu passt hervorragend ein saisonaler Blattsalat als Beilage.