

10-12 PFANNKUCHEN

*Pfannkuchen***300 g rote Linsen****3-4 getr. Tomaten** (in Öl, gut abgetropft)**1 Bund frisches Basilikum****3 EL Zitronensaft****1 TL Backpulver** (Typ

Royal®)

1 gestrichener TL Salz**Olivenöl***Zum Servieren***Rucola, Gehackter Spinat,****Frühlingszwiebeln,****Tomaten, Mozzarella oder****Burrata-Käse****ROTE-LINSEN-PFANNKUCHEN MIT
GETROCKNETEN TOMATEN UND BASILIKUM****EL COMIDISTA • TORTITAS DE LENTEJA ROJA CON TOMATES SECOS Y
ALBAHACA**

Die Linsen mit 450 ml Wasser 3 Stunden lang einweichen, sie werden nach dieser Zeit fast das ganze Wasser aufgesogen haben.

Die Linsen zusammen mit dem Zitronensaft, dem Salz und dem Backpulver in eine Küchenmaschine oder einen leistungsfähigen Mixer geben und pürieren bis eine feine halbflüssige Masse entstanden ist.

Die getrockneten Tomaten und das Basilikum sehr fein hacken und gleichmäßig unterrühren.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und jeweils 100 ml Teig (1 Portionskelle) dazu gießen. Etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sich an der Oberfläche kleine Blasen gebildet haben und sie fest (anstatt feucht glänzend) geworden ist. Mit einem Pfannenwender umdrehen und (mit reduzierter Temperatur) weitere 2-3 Minuten braten.

Die Pfannkuchen sollen auf der Außenseite goldbraun sein, man kann sie also auch von Zeit zu Zeit wenden, bis sie fertig sind.

Die Pfannkuchen mit frischem Gemüse (z. B. Rucola, Tomaten und Frühlingszwiebeln) servieren. Mit Salz, Pfeffer und nativem Olivenöl würzen. Sie können natürlich auch mit allerlei Zutaten gefüllt werden.