

Buchweizenpfannkuchen mit Sauerkrautfüllung

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

1 1/2 T Buchweizenmehl
2 T Wasser
1/2 TL Salz
2 EL Sojamehl
1/2 Zwiebel
1/2 Pk (ca. 100-150 g) Räuchertofu
1/2 Glas (300-350 g) Sauerkraut
1/2 T Gemüsebrühe
1 1/2 T Sojamilch
2 geh. EL Hefeflocken
2 geh. EL Mehl
1 TL Senf
1 EL Gemüsebrühpulver
1 Prise Muskatnuß
Öl für die Pfanne und die Form

- Aus Buchweizenmehl, Wasser, Salz und Sojamehl einen Pfannkuchenteig herstellen, mindestens 30 Minuten quellen lassen.
- Aus dem Buchweizenteig in einer Pfanne mit Öl vier Pfannkuchen backen; zum Abkühlen auf einen Teller mit Küchenpapier legen.
- Den Räuchertofu in einer Pfanne anbraten, die geschälte und in feine Ringe geschnittene Zwiebel dazugeben und glasig dünsten.
- Sauerkraut und Gemüsebrühe zugeben, zugedeckt etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Die Sojamilch in einen Topf geben und mit Hefeflocken, Mehl und Senf verrühren.
- Zum Kochen bringen und das Gemüsebrühpulver sowie die Muskatnuß unterrühren. Noch mal aufkochen lassen.
- Den Backofen auf 220°C vorheizen und eine Auflaufform einfetten.
- Das Sauerkraut auf die 4 Pfannkuchen verteilen und diese zusammenrollen.
- Die zusammengerollten Pfannkuchen nebeneinander in die Auflaufform legen und die Hefesoße darübergeben.
- Ca. 20-30 Minuten (bis die Hefesoße hellbraun wird) auf mittlerer Schiene backen.

