

herzhafter Kaiserschmarrn

Zutaten: (für 2 Portionen)

für den Teig:

360 ml Sojadrink
1 EL Essig
180 g Dinkelvollkornmehl
1 P. Backpulver
3 EL Rapsöl

außerdem:

½ Zwiebel
100 g Räuchertofu
1 Hand voll Cherrytomaten
1 TL Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Tofu in mundgerechte schneiden und Tomaten halbieren. Etwas Öl in einer Pfanne ø 28 cm erhitzen und auf mittlere Hitze zurück stellen.

Sojadrink mit Essig verrühren. Mehl mit Backpulver in eine Schüssel sieben und eine Mulde hinein drücken. Sojadrink, Rapsöl und Gewürze in die Mulde gießen und alles vorsichtig miteinander vermengen. Nicht zu lange rühren, nur bis alle Zutaten vermischt sind. Ein paar Klümpchen sind ok.

In der heißen Pfanne Zwiebel und Tofu kurz anbraten. Tomaten dazu geben. Den Teig darüber gießen und stocken lassen, bis die Oberfläche fest genug ist zum wenden.

Nun den Pfannkuchen am besten auf einen Teller oder eine Platte gleiten lassen und in die Pfanne zurück stürzen. Weitere 5 Minuten fertig backen.

Mit zwei Pfannenwendern den Teig in Stücke rupfen und noch kurz weiterbacken. Eventuell nochmals abschmecken und noch heiß servieren.