Linsen-Pfannkuchen



Zutaten

Für 2 Personen

Pfannkuchen
150 g rote Linsen (über Nacht eingeweicht)
200 ml Wasser
1 TL Salz

Guacamole
3 reife Avocados
1 Tomate
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 TL Salz
Koriander oder Petersilie

Babyspinat oder Rucola

Zubereitung

Pfannkuchen
Die Linsen gründlich abspülen, bis das Wasser klar ist. Anschließend 10–12 Stunden (am besten über Nacht) in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen, frisches Wasser und Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig pürieren. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.

Guacamole
Avocados halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Tomate und Knoblauch sehr fein würfeln, Kräuter hacken. Alles gründlich vermischen und mit Salz sowie Zitronensaft abschmecken.

Anrichten
Die Linsenpfannkuchen mit Guacamole bestreichen und mit frischem Babyspinat oder Rucola garnieren. Sofort servieren.