KIKKOMAN

Karotten - Sellerie - Pancakes mit Kräutern

Gesamtzeit **25 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.846 kJ / **441 kcal**

Fett: **16 g** Eiweiß: **20 g**
Kohlenhydrate: **46 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

150 g	Karotten
100 g	Knollensellerie
1	Zwiebel
1 Bund	Schnittlauch
0,5 Bund	Petersilie
4	Minzblätter
100 g	Weizenvollkornmehl
0,5 TL	Backpulver
2	Eier
100 ml	Milch
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 Prise	Pfeffer
Zusätzlich:	
2 EL	Rapsöl zum Braten
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
	Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g Karotten - **100 g** Knollensellerie - **1** Zwiebel - **1 Bund** Schnittlauch - **0,5 Bund** Petersilie - **4** Minzblätter
Die Karotte und den Knollensellerie raspeln. Die Zwiebel, den Schnittlauch, die Petersilie und die Minze fein hacken und mit dem Gemüse vermischen.

Schritt 2

100 g Weizenvollkornmehl - **0,5 TL** Backpulver - **2** Eier - **100 ml** Milch - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 Prise** Pfeffer
Das Mehl sieben und mit dem Backpulver mischen. Die Eier mit der Milch und der Kikkoman Sojasauce vermischen. In einer Schüssel die trockenen Zutaten mit den feuchten Zutaten zu einem Teig vermengen und das Gemüse mit den Kräutern hinzufügen. Nun mit Pfeffer würzen und gut durchmischen.

Schritt 3

2 EL Rapsöl zum Braten - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - Petersilie zum Servieren
Eine kleine Menge Öl in einer Pfanne erhitzen und den Herd etwas herunterschalten. Mit einem Löffel den Teig zu kleinen Pancakes formen und von beiden Seiten anbacken. Die heißen Pancakes mit Kräutern und Kikkoman Sojasauce servieren.