

Veganer Kaiserschmarrn

Nach einigen Tests haben wir es tatsächlich geschafft: Kaiserschmarrn in vegan!

Zutaten

Zutaten	2 Pers.	3 Pers.	4 Pers.	5 Pers.	6 Pers.
Dinkelmehl 1050	240 g	360 g	480 g	600 g	720 g
Sojamilch	320 ml	480 ml	640 ml	800 ml	960 ml
Sprudel	160 ml	240 ml	320 ml	400 ml	480 ml
Backpulver	1/2 Pkg	3/4 Pkg	1 Pkg	5/4 Pkg	1,5 Pkg
ODER Natron	1/2 TL	3/4 TL	1 TL	5/4 TL	1,5 TL
Vanillezucker	1/2 Pkg	3/4 Pkg	1 Pkg	5/4 Pkg	1,5 Pkg
Speiseöl	1 EL	1,5 EL	2 EL	2,5 EL	3 EL
Salz	1 Prise	1,5Prisen	2 Prisen	2,5Prisen	3 Prisen
opt. Rosinen					
opt. Puderzucker					
Speiseöl für die Pfanne					

Statt Sprudel kann auch die gleiche Menge Sojamilch verwendet werden. Ideal ist es in diesem Fall, etwas mehr Backpulver zu verwenden.

Achtung: Obwohl in vielen Rezepten enthalten, rate ich von der Verwendung von Essig ab - dadurch wird der Geschmack stark verfälscht!

Erforderliche Geräte

- große Rührschüssel
- großer Löffel (EL)
- kleiner Löffel (TL)
- Schneebesen
- Messbecher 1 Liter
- beschichtete Stiel-Pfanne mit Deckel
- Pfannenwender (Holz od. Kunststoff)
- Großer Teller
- (Suppen-)Kelle
- zwei Kochlöffel (zum Zerreißen)

Vorbereitung

1. Backpulver/Natron in die Rührschüssel geben und mit einem Löffel fein zudrücken.
2. Mehl in der Rührschüssel abwiegen, Vanillezucker und Salz hinzugeben und mit dem Löffel kurz vermengen.

3. Milch langsam dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren, Öl hinzugeben, glatt rühren.
4. Nun den Sprudel dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren, glatt rühren.
5. Den Teig in der Rührschüssel jetzt mindestens 20 Minuten quellen lassen.

Zubereitung

- Pfanne auf eine große Herdplatte stellen und etwas Öl hinein gießen.
- Herdplatte mit Pfanne vorheizen auf Stufe 8 (Skala: 8 von 10) für ca. 8 Minuten, dann auf Stufe 7 stellen.
- Jeweils eine Kelle des Teigs in die Pfanne geben und mit geschlossenem Decke die erste Seite backen.
- Nach ca. 2 Minuten 'Pfannkuchen' umdrehen und ca. 1 Minute die zweite Seite backen.
- Den 'Pfannkuchen' mit zwei Pfannenwendern in größere Stücke zerreißen und kurz zuende backen.
- Fertige Stücke auf dem großen Teller zwischenlagern, ggf. mit Puderzucker oder Rosinen verfeinern.

Der fertige Kaiserschmarrn kann mit Apfelmus, Puderzucker oder Zimtzucker angeboten werden.

From:

<https://wiki.joonet.de/> - **JooNet DokuWiki**

Permanent link:

<https://wiki.joonet.de/doku.php?id=ernaehrung:vega-kaiserschmarrn>

Last update: **2024/06/02 12:21**

