

# Veganer Kaiserschmarrn

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

## Zutaten

### a) mit Sprudel

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
Vanillezucker	1/2 Pkg	3/4 Pkg	1 Pkg	5/4 Pkg	1,5 Pkg
Speiseöl	1 TL	1,5 TL	2 TL	2,5 TL	3 TL
Salz	1 Prise	1,5 Prisen	2 Prisen	2,5 Prisen	3 Prisen
opt. Rosinen					
opt. Puderzucker					
Speiseöl für die Pfanne					

### b) ohne Sprudel

Zutaten	2 Pers.	3 Pers.	4 Pers.	5 Pers.	6 Pers.
Dinkelmehl 1050	240 g	360 g	480 g	600 g	720 g
Sojamilch	480 ml	720 ml	960 ml	1200 ml	1440 ml
Backpulver	1/2 Pkg	3/4 Pkg	1 Pkg	5/4 Pkg	1,5 Pkg
Vanillezucker	1/2 Pkg	3/4 Pkg	1 Pkg	5/4 Pkg	1,5 Pkg
Speiseöl	1 TL	1,5 TL	2 TL	2,5 TL	3 TL
Salz	1 Prise	1,5 Prisen	2 Prisen	2,5 Prisen	3 Prisen
opt. Rosinen					
opt. Puderzucker					
Speiseöl für die Pfanne					

## Erforderliche Geräte

- Rührschüssel (groß)
- Stiel-Pfanne, ideal: Teflon-Pfanne mit Deckel
- großer Löffel
- Schneebesen
- Messbecher 1 Liter
- Großer Teller
- Pfannenwender (Holz od. Kunststoff)
- Suppenteller

## Vorgehensweise

1. Zu Anfang mit dem Löffel Mehl, Backpulver, Vanillezucker und Salz vermengen. Dann mit einem 1/3 der Milch verrühren.
2. Nun langsam weitere Milch bzw. Wasser dazutun und mit dem Schneebesen verrühren, am Schluss glatt rühren.
3. Das Ganze sollte jetzt mindestens 20 Minuten quellen.
4. Pfanne auf eine große Herdplatte stellen, etwas Öl hinengießen und vorheizen auf Stufe 6,5 (Skala: 6,5 von 10) für mind. 10 Minuten. Dann erst den Kaiserschmarrn backen.
5. Jeweils eine Kelle in die Pfanne geben und mit geschlossenem Decke erste Seite backen. Nach ca. 2 Minuten umdrehen und sofort in größere Stücke zerreißen (mit zweiten Pfannenwender), dann den Teig zuende backen.
6. Ist ein Pfannkuchen fertig, wird er auf einem Teller zwischengelagert und ggf. mit Puderzucker verfeinert.
7. Die kleinen Stücke aus der Pfanne auf einem Teller zwischenlagern und ggf. mit Puderzucker versüßen!

From:

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



Permanent link:

<https://wiki.joonet.de/doku.php?id=ernaehrung:vega-kaiserschmarrn&rev=1650366647>

Last update: **2022/04/19 11:10**