

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 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					

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

Erforderliche Geräte

- große Rührschüssel
- beschichtete Stiel-Pfanne mit Deckel
- großer Löffel
- Schneebesen
- Messbecher 1 Liter
- Großer Teller
- Pfannenwender (Holz od. Kunststoff)
- (Suppen-)Kelle

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.

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=1699206207>

Last update: **2023/11/05 17:43**