2025/12/17 07:10 1/2 Veganer Kaiserschmarrn

# 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.

**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
- 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.

https://wiki.joonet.de/ - JooNet DokuWiki

Permanent link:

https://wiki.joonet.de/doku.php?id=ernaehrung:vega-kaiserschmarrn&rev=1717329895

Last update: 2024/06/02 12:04



https://wiki.joonet.de/ Printed on 2025/12/17 07:10