

Zucchini-Karotten-Pfannkuchen

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

Nährwertangaben (pro Portion):
1.297 kJ / 310 kcal

Fett: **16,2 g** Eiweiß: **6,5 g**
Kohlenhydrate: **23 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	gekochte Hirse
0,25	Zucchini
1	Karotte
1	Ei
0,5 TL	Pfeffer
1 EL	gehackte Petersilie
3 EL	Olivenöl
0,5	rote Paprika
1	Tomate
0,25	Zwiebel
1 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
1 EL	Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g gekochte Hirse - **0,25** Zucchini - **1** Karotte - **1** Ei - **0,5 TL** Pfeffer - **1 EL** gehackte Petersilie - **2 EL** Olivenöl

Die gekochte Hirse mit dem geriebenem Gemüse und Ei vermischen, mit Pfeffer und Petersilie würzen. Aus der Masse kleine Pfannkuchen formen und in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun ausbacken.

Schritt 2

0,5 rote Paprika - **1** Tomate - **0,25** Zwiebel - **1 EL** Olivenöl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **1 EL** Zitronensaft

Paprika, Tomate und Zwiebel in Scheiben schneiden und mit Kikkoman Sojasauce, Olivenöl und Zitronensaft vermischen. Sauce zu den Pfannkuchen servieren.