

# Vegane Quark Plinsen ~ Kleine Hefepfannküchlein, wahlweise mit Zimt und Zucker oder Pflaumenkompott.

Mein lieber Genussfreund und Arbeitskollege Ekki Ekkehard, manchmal auch Eberhard ☐ erzählt mir auf dem Markt ständig einen vom Pfannkuchen. Apfelpfannkuchen, Eierkuchen, mit Cidre oder ohne, flambiert oder mit Aprikosenkompott und Vanilleeis. Der Mann ernährt sich anscheinend überwiegend von Pfannkuchen. Und er isst sie alle alleine. Nie bringt er uns welche mit! Letzten Freitag habe ich es dann echt nicht mehr ausgehalten. Als ich nach dem Markt nach Hause kam, habe ich meine Sachen in die Ecke gepfeffert und einen Pfannkuchenteig zubereitet. Keinen normalen sondern einen Plinsen Teig. Plinsen sind relativ dicke, kleine Hefepfannküchlein. Man kann sie mit Quark oder ohne zubereiten.

Früher gab es die oft bei meiner Oma. Dann kamen unbedingt noch Rosinen mit rein. Ich mag Rosinen total gern, doch leider hatte ich keine mehr da. Ich findet bereits ein Plinsen Rezept ohne Quark, mit Dinkel- und Buchweizenmehl in meiner Sammlung und zwar hier: [Extra dicke Plinsen mit Rosinen.](#) Oder einfach auf das Foto klicken.

In der heutigen Variante habe ich die Plinsen bzw. den Teig mit Hefe und mit einer veganen Quark Alternative zubereitet. Die Plinsen werden hierbei nicht so hoch, wie bei der ersten Variante, dafür sind sie ziemlich fluffig und fühlen sich an wie kleine Wölkchen-weiche Kissen. Nach dem ausbacken habe ich die Plinsen noch mit flüssiger veganer Butter bepinselt und sie in Zimt/Zucker gewälzt. Ein wenig Rübenkraut gab es auch noch oben drauf. Jedes Mal wenn ich Rübenkraut esse, frage ich mich, warum ich das eigentlich nicht öfter esse? So, so lecker. Früher gab es das bei uns standardmäßig zu Pfannkuchen dazu. Pfannkuchen mit Apfelmus und Rübenkraut oder einfach in Butter und Zucker gewälzt.



Sonntag habe ich veganen Plinsen dann nochmal zubereitet. Diesmal zusammen mit einem gebackenen Pflaumenkompott. Helmut hatte mir vergangene Woche ein ganzes Körbchen voller reifer Pflaumen geschenkt. Daraus habe ich ein Chutney, sowie das Kompott zubereitet.



Ein zwei in eins Rezept, denn ich habe die gesamte Pflaumenmenge einfach zusammen mit etwas Zimt, Zucker, Vanille und Zitrone in einer feuerfesten Pfanne im Ofen geröstet und die Menge anschließend halbiert. Aus einer Hälfte wurde das Chutney und die andere Hälfte war dann eigentlich schon das Kompott. Hier habe ich lediglich mit etwas Ahornsirup nachgesüßt. Das zwei in eins Rezept findet ihr: [Hier.](#)

Hier kommt nun das Grundrezept für die veganen Plinsen.

**Zum Rezept.**

---

# Vegane Quarkplinsen mit Zimt & Zucker und Rübenkraut



Menge ergibt 8-9 kleine Plinsen.

## Zutaten.

- 125g Dinkelmehl Typ 630
- 25g Tapioka oder Maisstärke
- 1/2 TL Weinsteinbackpulver
- 45g Rohrohrzucker
- 1 Prise Meersalz

- 150g vegane Quarkalternative, ungesüßt
- 125g Sojamilch, ungesüßt
- 35g vegane Butter
- 1/4 Würfel frische Hefe
- Zitronenabrieb
- Vanillepaste

Außerdem: Zimt/Zucker, sowie vegane Butter für die Pfanne und zum bepinseln der ausgebackenen Plinsen.

## **Zubereitung.**

Das Mehl zusammen mit dem Backpulver und der Stärke in eine Schüssel sieben. Mit dem Schneebesen gut vermengen. Eine Mulde in die Mitte drücken.

Die Milch in einem geeigneten Topf/Stielpfanne handwarm erwärmen. Die Hefe in einem Teil davon, zusammen mit 1 TL Zucker auflösen, in die Mulde zu dem Mehl geben. Mit etwas Mehl bestäuben und kurz stehen lassen bis die Hefe zu schäumen beginnt.

Milch zurück auf die warme Herdplatte geben. Restliche Zutaten unterrühren und darin auflösen – Butter, Zucker, Quark, Prise Salz, etwas Zitronenabrieb, sowie 1/2 TL Vanillepaste. Aufpassen das die Mischung nicht zu heiß wird sonst geht die Hefe kaputt.

Flüssige Zutaten zu der Hefe/Mehl Mischung geben. Mit dem elektro-Rührer zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Teig abgedeckt an einem warmen Ort (momentan wohl jeder Ort ☺ ) mindestens 30 Minuten gehen lassen.

Nochmal durchrühren. Wenn man mag, kann man nun noch ein paar Rosinen oder was man sonst noch so mag einrühren.

Bei mittlerer Hitze Mithilfe einer kleinen Suppenkelle oder eines großes Esslöffels einen Stich Teig in die mit zerlassener Butter gefettete Pfanne geben und nacheinander 8-9

kleine Plinsen ausbacken. Bei mir haben immer je 3 Plinsen in Pfanne gepasst.

Der Teig geht beim backen noch etwas auf, deshalb nicht zu viele Teiglinge auf einmal in die Pfanne geben.

Noch warme Plinsen mit etwas zerlassener Butter bepinseln und in Zimt/Zucker wälzen. Nach belieben mit Rübenkraut oder etwas Pflaumenkompott servieren.

---

Bis bald ihr Lieben.