



LC

Brokkoli-Pancake mit Steakstreifen und Grünkohl

Für 4 Portionen:

- 220 ml Milch ● 200 g Mehl
- 1½ TL Backpulver ● 2 Eier ● Salz
- Pfeffer ● 300 g Brokkoliröschen
- 100 g Zwiebeln ● 1 daumengroßes Stück Meerrettich ● 2 EL weiche Butter
- je ca. 8 kleine grüne & lilafarbene Grünkohlblätter ● 8 EL Erdnussöl
- 1 Rumpsteak (ca. 300 g)

1. Milch, Mehl, Backpulver und Eier glatt rühren. Teig salzen und pfeffern, mind. 15 Min. quellen lassen. Brokkoli zerkleinern und in Salzwasser ca. 2 Min. kochen. Abgießen und kalt abschrecken. Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

Meerrettich schälen, fein reiben und $\frac{2}{3}$ davon mit der Butter vermengen.

2. Grünkohl putzen, den Mittelstrunk entfernen. Blätter in Salzwasser 10 Min. kochen. Abgießen, abschrecken und ausdrücken. Blätter evtl. „kneten“, damit sie weicher werden.

3. Ofen auf 80 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen. In einer beschichteten Pfanne (\varnothing 18 cm) 1½ EL Öl erhitzen. Je $\frac{1}{4}$ des Brokkoli und der Zwiebeln darin ca. 1 Min. anrösten. $\frac{1}{4}$ des Teigs darüber verteilen, goldgelb backen. Wenden und fertig backen. Im Ofen warm halten. Auf die gleiche Weise 3 weitere Pancakes in Öl ausbacken.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Das Fleisch trocken tupfen, salzen, pfeffern. 4 Min. je Seite im Öl scharf anbraten. Zugedeckt ruhen lassen. Grünkohl im Bratfett der Pfanne unter Rühren 2 Min. braten. Meerrettichbutter dazugeben, Kohl salzen und pfeffern. Die Pancakes auf Teller verteilen. Steak in Streifen schneiden und mit dem Kohl auf den Pancakes verteilen. Mit übrigem Meerrettich und evtl. Kräutern garnieren.

Zubereitung: ca. 55 Min.

Pro Portion: ca. 595 kcal,
32 g F, 43 g KH, 33 g E