



Miso-Suppe
mit Reismehl-
Pfannkuchen



Kichererbsen-
Pfannkuchen mit
Auberginenmus



vegetarisch

Japanischer Pfannkuchen

Für 4 Portionen:

- 120 g Weizenmehl Type 405
- 15 g Speisestärke • 3 Eier • 3 Eigelb
- Salz • 350 g Spitzkohl
- 3 Lauchzwiebeln • 30 g Ingwer
- ½ Nori-Blatt (Asia-Regal)
- 12 EL Pflanzenöl • 400 g gemischtes Hack • 4 EL Sojasoße • Pfeffer
- 4 EL Mayonnaise • 4 EL Chilisoße
- 2 EL Bonito-Flocken (Asia-Regal)

1. Mehl und Stärke in eine Schüssel sieben. 120 ml Wasser, Eier und Eigelbe mit dem Schneebesen unterrühren. ½ TL Salz dazufügen. Den Teig 30 Min. ruhen lassen. Den Kohl putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen. Helle Teile fein schneiden und mit dem Kohl mischen. Grüne Teile beiseitelegen.

2. Ingwer schälen und fein hacken. Das Nori-Blatt in Streifen oder Quadrate schneiden und evtl. im Mixer zu Flocken zerkleinern. Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Die Kohlmischung unter den Pfannkuchenteig heben. Aus dem Teig in einer Pfanne (Ø ca. 20 cm) in je 2 EL Öl bei mittlerer Temperatur nacheinander 4 Pfannkuchen backen. Sobald sie auf beiden Seiten Farbe genommen haben, auf ein Blech gleiten lassen und im Backofen warm halten.

3. Parallel dazu 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin scharf anbraten. Ingwer zufügen, alles weitere ca. 5 Min. braten, dann mit Sojasoße und Pfeffer abschmecken.

4. Die Pfannkuchen auf Teller legen. Hackmasse darauf verteilen. Mit der Mayonnaise und Chilisoße Linien über Pfannkuchen und Füllung ziehen. Lauchzwiebelgrün in Ringe schneiden und mit Nori- und Bonito-Flocken aufstreuen.

Zubereitung: ca. 1 Std.

Pro Portion: ca. 870 kcal, 65 g F, 37 g KH, 31 g E

Dinkelcrêpes-Röllchen

Für 8 Stück:

- 200 g Dinkelmehl Type 630
- 2 Eier • 600 ml Milch • Salz
- 3 Salatherzen oder
- 1 großer Kopf Romanasalat
- 250 g Joghurt • 4 EL Ahornsirup
- Saft von 1 Zitrone • Pfeffer
- 8 TL Butter

1. Für die Crêpes Mehl mit Eiern, Milch und 1 TL Salz mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig 30 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen den Salat putzen, waschen und trocken schütteln. Aus Joghurt, Ahornsirup und Zitronensaft ein Dressing rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 1 TL Butter in einer Pfanne (Ø ca. 24 cm) erhitzen. ⅓ des Teigs hineingeben und durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig darin verteilen. Den Crêpe auf beiden Seiten goldgelb ausbacken, dann im Ofen warm halten. Mit der restlichen Butter und dem übrigen Teig 7 weitere Crêpes backen und ebenfalls im Ofen warm halten.

4. Zum Servieren die Pfannkuchen mit Salatblättern belegen. Das Dressing darüberträufeln und die Pfannkuchen vorsichtig zu Wraps einrollen. Die Röllchen nach Belieben halbieren oder ganz lassen und servieren.

Zubereitung: ca. 50 Min.

Pro Stück: ca. 240 kcal, 9 g F, 30 g KH, 9 g E

Info: Salatherzen gibt es nicht nur vom Römer- bzw. Romanasalat, sondern auch vom Kopfsalat. Sie sind besonders praktisch, weil so gut wie nichts daran zu putzen ist, da die äußeren Blätter bereits bei der Ernte entfernt werden. Sie verbleiben auf dem Feld, werden dort meist untergepflügt und dienen so als Dünger für die nächste Saison.

Erbsenmehl-Pfannkuchen mit Hähnchenbrust

Für 4 Stück:

- 120 g Erbsenmehl • Salz • 2 Eier
- 180 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 16 Möhren • 10 EL Olivenöl • Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 600 g Hähnchenbrustfilet mit Haut
- 60 ml frisch gepresster Orangensaft
- 2 EL Zitronensaft • 2 EL Honig
- ½ TL Chiliflocken • 4 EL Rapsöl
- 2 Kästchen Erbsenkresse

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Erbsenmehl, 1 TL Salz, Eier und Mineralwasser mit dem Schneebesen glatt rühren. Den Teig 30 Min. quellen lassen.

2. Die Möhren schälen und evtl. längs halbieren oder vierteln. Mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Auf ein Blech mit Backpapier legen. Möhren ca. 20 Min. im Ofen braten, bis sie weich sind.

3. Das Fleisch mit salzen und pfeffern. 2 EL Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrust darin auf beiden Seiten kräftig anbraten. Dann das Fleisch zusammen mit den Möhren im Backofen 5–8 Min. garen.

4. Orangensaft, Zitronensaft, Honig und 6 EL Olivenöl zum Dressing rühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

5. In einer Pfanne (Ø ca. 25 cm) 1 EL Rapsöl erhitzen. ¼ des Teigs darin verteilen und auf beiden Seiten zum Pfannkuchen ausbacken. Zugedeckt warm halten. Aus dem restlichen Teig im übrigen Öl 3 weitere Pfannkuchen backen. Die Pfannkuchen auf vorgewärmte Teller legen. Das Fleisch aufschneiden und zusammen mit den Ofenmöhren auf den Pfannkuchen verteilen. Mit Dressing beträufeln und die Erbsenkresse darüberstreuen.

Zubereitung: ca. 50 Min.

Pro Portion: ca. 845 kcal, 54 g F, 38 g KH, 47 g E



ohne Fleisch

Buchweizen-Galette mit Spinat & Camembert

Für 4 Stück:

- 80 g Buchweizenmehl • 1 Ei
- 80 ml Milch • Salz
- 90 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 600 g Wurzelspinat • 4 TL Pflanzenöl
- 40 g Butter • Pfeffer
- 380 g Camembert
- 150 g Walnusskerne
- 200 g Preiselbeeren (Glas)

1. Mehl, Ei, Milch, $\frac{1}{2}$ TL Salz und Mineralwasser mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Buchweizenteig für mindestens 2 Std. ruhen lassen.

2. Spinat putzen und in kaltem Wasser gründlich waschen, bis sich kein Sand mehr ablagert. Abtropfen lassen.

3. Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer beschichteten Pfanne (Ø ca. 24 cm) 1 TL Öl erhitzen. $\frac{1}{4}$ des Teigs evtl. mit einem Crêpe-Holzstab darin gleichmäßig verteilen und backen. Die Galette nur kurz wenden, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gleiten lassen. Auf diese Weise 4 Galettes zubereiten.

4. In einem Topf 20 g Butter erhitzen. Den Spinat darin unter mehrmaligem Wenden zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Camembert in Scheiben schneiden. Die Galettes mit Spinat und Käse belegen, dabei den Belag als Quadrat mittig anordnen und die Seiten frei lassen. Die Seiten einklappen. Das Blech auf der 2. Schiene von unten für etwa 5 Min. in den vorgeheizten Ofen schieben, bis der Käse geschmolzen ist.

5. Die Nüsse in der übrigen Butter rösten. Die Galettes auf Teller setzen, mit Nüssen bestreuen und evtl. mit Pfeffer übermahlen. Preiselbeeren dazu reichen.

Zubereitung: ca. 45 Min.

Pro Portion: ca. 860 kcal,

70 g F, 25 g KH, 30 g E



Miso-Suppe mit Reismehl-Pfannkuchen

Für 4 Portionen:

- 50 g Reismehl • 2 Eier
- 100 ml Sojamilch
- 100 g Rettich
- 12 frische Shiitake-Pilze
- 150 g schnittfester Seidentofu
- 2 Lauchzwiebeln
- 6 TL neutrales Pflanzenöl
- 2 EL Sojasoße
- 1,2 l Dashi-Brühe (Asia-Laden, ersatzweise Gemüsebrühe)
- 4 EL Miso-Paste (Asia-Regal)

1. Mehl, Eier und Sojamilch mit einem Schneebesen glatt verrühren. Den Pfannkuchenteig 30 Min. quellen lassen.

2. Den Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Stiele der Pilze entfernen. Die Shiitake-Hüte mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Den Seidentofu vorsichtig würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

3. In einer kleinen Pfanne (Ø ca. 20 cm) 1 TL Öl erhitzen. $\frac{1}{4}$ des Teiges hineingeben und durch Schwenken der Pfanne verteilen. Den Pfannkuchen auf beiden Seiten goldgelb ausbacken. Aus dem übrigen Teig in je 1 TL Öl 5 weitere Pfannkuchen backen. Diese einrollen und in dünne Streifen schneiden.

4. In einem Topf Sojasoße, 500 ml Brühe und den Rettich ca. 3 Min. köcheln lassen. Pilze zufügen. Alles noch ca. 2 Min. kochen. Die restliche Brühe erhitzen, jedoch nicht kochen. Vom Herd ziehen. Die Miso-Paste einrühren.

5. Pfannkuchestreifen, Tofuwürfel und die Brühe samt der Rettichscheiben und der Pilze auf 4 Schalen verteilen. Die Schalen mit der Miso-Brühe auffüllen, mit den Lauchzwiebelringen bestreuen und die Suppe sofort servieren.

Zubereitung: ca. 1 Std.

Pro Portion: ca. 220 kcal,

10 g F, 22 g KH, 9 g E



vegetarisch

Kichererbsen-Pfannkuchen mit Auberginenmus

Für 4 Portionen:

- 1 Bio-Zitrone • 1 EL Zucker • Salz
- 1 Aubergine • 200 g Kichererbsenmehl
- 2 Eier • 350 ml Mineralwasser
- 16 EL Olivenöl • 800 g Kirschtomaten
- 4 EL schwarze Oliven ohne Stein
- 1 Handvoll Basilikum • Pfeffer

1. Zitronensaft auspressen. Von $\frac{1}{2}$ Zitrone die Schale fein abschneiden, sehr fein würfeln und mit Zucker, 1 TL Salz und der Hälfte des Safts mischen.

2. Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Aubergine mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf einem Blech im Ofen ca. 30 Min. backen, bis die Haut schwarz wird und sich die Aubergine weich anfühlt.

3. Inzwischen Mehl, 1 TL Salz, Eier, Mineralwasser und 3 EL Olivenöl mit dem Schneebesen glatt verrühren. Den Teig 30 Min. quellen lassen.

4. Die Aubergine aus dem Ofen holen und etwas abgekühlt halbieren. Das Fruchtfleisch von der Haut schaben, hacken, mit Salz und etwa 1 EL Zitronensaft mischen. In einem Sieb ca. 10 Min. abtropfen lassen, dabei leicht ausdrücken. Tomaten waschen, halbieren. Oliven hacken. Basilikum fein schneiden. Aubergine und 3 EL Olivenöl cremig pürieren. Das Mus mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. In einer kleinen Pfanne in je 1 EL Olivenöl aus je $\frac{1}{4}$ des Teigs auf beiden Seiten goldgelbe Pfannkuchen backen. Warm halten.

6. Oliven und 6 EL Olivenöl unter die Zitronenschalenmischung rühren. Die Pfannkuchen mit Auberginenmus bestreichen und die Tomaten daraufsetzen. Mit Zitronen-Vinaigrette beträufeln und mit Basilikum bestreuen.

Zubereitung: ca. 1 $\frac{1}{4}$ Std.

Pro Portion: ca. 880 kcal,

69 g F, 42 g KH, 17 g E