



Wirsingkohl-Gemüse Pfannkuchen

Zutaten für 4 Personen

FÜR DEN TEIG

- 200 g Mehl
- 200 g gekochter Basmathi Reis¹
- 3 EL ÖL
- Salz, Pfeffer
- ¼ TL Kurkuma
- 4 Eier
- ¼ L Milch
- Wasser

FÜR DIE FÜLLUNG

- 300 g Wirsingkohl
- 2 Pastinaken
- 2 Karotten
- 1 große Zwiebel
- ¼ Stange Lauch
- ½ rote Paprika
- schwarzer Pfeffer
- 1 Tel. Kurkuma
- ¼ TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Muskatblüte
- Salz
- ½ Zitrone Saft und Schalenabrieb
- 200 g Frischkäse
- 1 EL Ghee
- 100 g geriebenen Pecorino
- 3 EL weiche Butter für die Form und zum bestreichen.



Zubereitung

Teig: Den weichgekochten Reis fein pürieren und mit dem Mehl, kräftige Prise Salz, Öl, Ei, Milch und etwa 80 ml lauwarmes Wasser zu einem Teig verrühren. Den Teig zur Seite stellen.

Füllung: Den Wirsingkohl putzen, in feine Streifen schneiden und waschen. Anschließend in einem Sieb über einer Schüssel gut abtropfen lassen. Die Pastinaken und die Karotte schälen und in etwa einen ¼ cm dicke Stifte hobeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünnen Streifen schneiden. Paprika und Lauch waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Alles mischen und mit Salz würzen. Ghee in einen Topf geben und Kurkuma, Pfeffer, Kreuzkümmel und Muskatnußblüte darin leicht anrösten. Dann die Gemüse Mischung zu geben und alles gut vermischen. Wasser und Zitronensaft und -schalenabrieb zugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

¹ Resteverwertung: Reis vom Frühstück oder vom Vortag - Nachhaltig Kochen





In der Zwischenzeit dünne Pfannkuchen in einer Crepes-Pfanne ausbacken.

Ein Sieb in eine Schüssel stellen, die Gemüsemasse in das Sieb schütten, abtropfen lassen und anschließend mit dem Frischkäse vermengen. Einen Teil der Gemüsemasse auf je einen Pfannkuchen verteilen. Der Rand sollte dabei frei bleiben. Die seitlichen Ränder der Pfannkuchen über die Füllung nach innen klappen und die Pfannkuchen von unten her (wie einen Strudel) aufrollen. Alle nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen.

Die übrigen Gemüse-Flüssigkeit mit etwas Sahne und dem gerieben Pecorino vermischen und gut über die Pfannkuchen verteilen.

Den Backofen auf 180° Grad vorheizen. Die Gemüsepfannkuchen ca. 250Minuten überbacken, bis sie schön goldbraun sind.

Dazu kann man Sauerrahm-Kräuterdip und gemischten Salat reichen.



Sour Creme -Kräuterdip

Zutaten

- 100 g saure Sahne
- 125 Frischkäse
- 1EI Öl
- Salz
- ¼ Tel. Kurkuma
- Schwarzer Pfeffer
- 1Stk. Feingeschnittenen Lauch, oder Frühlingszwiebeln
- 1/2 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen Ingwer
- 1 Pr. Chilipulver
- 1/2 rote Paprikaschote

Zubereitung

Lauch / Frühlingszwiebeln halbieren und in sehr schmale Halbringe schneiden. Die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer putzen und kleinhacken. Kurkuma und schwarzen Pfeffer in Öl kurz anrösten, Knoblauch, Ingwer, die Lauchstreifen und die Paprikawürfel dazugeben und kurz darin anschwitzen. Anschließend gut abkühlen lassen. Saure Sahne und Frischkäse in eine Schüssel geben, würzen und vermischen. Lauch-Paprika-Gewürzmasse unter die Schmand-Saure-Sahne-Mischung geben und alles miteinander gut verrühren. Von der Zitrone etwas Schale abreiben und die Zitrone ausdrücken, den Saft und die Schale zur Creme geben und unterrühren. Die Sour Creme sollte mind. 20 Minuten durchziehen.

