

Mittwoch, 27. März 2024

Rezept für 4 Personen

Jacqueline Amirfallah Bärlauch-Pfannkuchen mit Honig-Zwiebeln und Ziegenfrischkäse

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Pfannkuchen

2	rote Zwiebeln
2 Zweige	Thymian
2 EL	Butterschmalz
3 EL	Honig
400 g	Ziegenfrischkäsetaler
2 Bund	Bärlauch (oder Schnittlauch)
500 ml	Milch
1 Prise	Salz
4	Eier
300 g	Weizenmehl, Type 405
1 Prise	Zucker

Für den Salat

1 Bund	Radieschen mit Grün (Bio)
1	Kopfsalat
1	Bio-Zitrone
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
3. Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.
4. In einer Pfanne 1 TL Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kurz farblos anschwitzen. Honig und Thymianblättchen untermischen und einmal kurz aufkochen, dann alles in eine kleine Auflaufform geben.
5. Ziegenfrischkäse in die Form setzen, im Würzhonig wenden.
6. Käse im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten gratinieren.
7. Dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
8. Bärlauch gründlich aschen und abtropfen lassen.
9. Für den Salat Radieschen vom Grün befreien. Die kleinen, feinen Radieschenblätter nicht wegwerfen, sondern gut abwaschen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und abtropfen lassen.
10. Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.
11. Für die Pfannkuchen 2/3 der Bärlauchblätter grob schneiden und mit ca. 60 ml Milch im Mixer fein pürieren, mit etwas Salz abschmecken. Restlichen Bärlauch für den Salat beiseite legen.
12. Die Eier trennen.
13. Die Eiweiße in einer Schüssel mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine zu Eischnee aufschlagen.
14. In eine Rührschüssel Mehl, Eigelbe, pürierten Bärlauch und restliche Milch geben und alles zu einem glatten Teig vermischen, mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen. Zuletzt den Eischnee unterheben.
15. In einer großen Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und den Teig ca. 2 cm hoch einfüllen, von der einen Seite den Pfannkuchen etwa 2 Minuten braten, dann 1 EL von der



Zwiebel-Käse-Masse darauf geben, nochmals kurz weiter braten. Dann den Pfannkuchen wenden und fertig braten.

16. Falls – je nach Größe Pfanne – noch Teig übrig ist, einen weiteren Pfannkuchen ausbacken.

17. In der Zwischenzeit die Radieschen in feine Scheiben schneiden, restlichen Bärlauch grob schneiden und mit dem Kopfsalat und den feinen Radieschenblättern in eine Schüssel geben.

18. Die Zitrone heiß abwaschen, gut abtrocknen und etwas Schale direkt über den Salat reiben.

19. Zitrone auspressen und den Saft ebenfalls in die Salatschüssel geben. Olivenöl darüber träufeln und mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

20. Gebackene Pfannkuchen entweder halbieren oder vierteln und auf Teller verteilen.

21. Etwas Salat dazu geben. Restliche Zwiebel-Käse-Masse mit zwei Esslöffeln zu Nocken formen und ebenfalls mit auf den Teller anrichten.

Pro Portion: 875 kcal/ 3670 kJ

82 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 48 g Fett