

Jacqueline Amirfallah
Persischer Lauchpfannkuchen

Mittwoch, 23. Oktober 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia- und Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Pfannkuchen:

800 g	Lauch
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Walnusskerne
3 EL	Butterschmalz
4 Blätter	Bockshornklee, getrocknet
½ TL	gemahlener Kurkuma
100 g	Mehl (Type 405)
1 Msp.	Backpulver
4	Eier
1 EL	Sultaninen
1 EL	getrocknete Berberitzen (z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
etwas	Salz
200 g	Schafskäse
1	Romanasalat
1/2	Zitrone (Saft)
etwas	Zucker
3 EL	Olivenöl



Für die Joghurtsauce:

1	Gurke
etwas	Salz
etwas	frische Minze
400 g	griechischer Joghurt
etwas	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)

Zubereitung:

1. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Walnüsse grob hacken.
2. In einer Pfanne etwas vom Butterschmalz erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Lauch zugeben und mit anbraten.
3. Bockshornkleeblätter und Kurkuma zugeben und alles kurz weiter braten.
4. Das Mehl und Backpulver mischen und sieben.
5. Die Eier kräftig aufschlagen und das Mehl einrühren. Weiterschlagen, bis sich alles gut miteinander vermischt hat. Dann nacheinander Lauch, Walnüsse, Sultaninen und Berberitzen untermischen. Mit etwas Salz würzen.
6. Den Schafskäse grob würfeln und unter die Masse heben.
7. Das restliche Butterschmalz in einer hohen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Masse in die Pfanne geben, sodass die Pfanne etwa 3 cm hoch gefüllt ist.

8. Den Lauch-Pfannkuchen bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt braten, bis die Oberfläche leicht stockt.
9. Die Pfannkuchen-Masse vorsichtig auf einen flachen Teller oder Pfannendeckel stürzen. Mit der ungebackenen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen.
10. Pfannkuchen etwa 7 Minuten fertig braten.
11. Den Pfannkuchen ca. 20 Minuten auskühlen lassen.
12. Währenddessen die Gurke schälen oder waschen und trockenreiben. Die Gurkenraspel mit etwas Salz mischen und etwas ziehen lassen, bis reichlich Wasser austritt. Gurkenraspel ausdrücken.
13. Minze waschen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Minze und Gurke unter den Joghurt rühren. Mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken.
14. Salat putzen, in Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen.
15. Zitronensaft, Salz, Zucker und Olivenöl zu einem Dressing verquirlen. Den Salat in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Dressing mischen.
16. Den Pfannkuchen in Stücke schneiden und mit Joghurtsauce und Salat anrichten.

Pro Portion: 625 kcal / 2615 kJ
36 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 40 g Fett