

Sören Anders Junge Möhren mit Pfannkuchen und Speck

Freitag, 3. Juni 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für die Pfannkuchen:

400 ml	Milch
200 g	Mehl
2	Eier
1 Prise	Salz
3 EL	Sonnenblumenöl

Für die Möhren

2 Bund	zarte Frühlingsmöhren
½	Bio-Zitrone
5 EL	Butter
2 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Ei (extra frisch)
100 ml	Sonnenblumenöl
1 TL	Senf
150 g	Natur-Joghurt
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Kerbel
80 g	Frühstücksspeck (Bacon), in dünnen Scheiben

Für den Salat:

100 g	Löwenzahnsalat
2 EL	Apfelessig
1 TL	Senf
½ TL	Honig
3 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für den Pfannkuchenteig Milch, Mehl, Eier und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig vermischen, den Teig 10 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Möhren putzen, sodass noch etwas zartes Grün an den Möhren verbleibt. Etwas vom feinen Möhrengrün, abbrausen, trocken schütteln und zugedeckt beiseitelegen. Möhren abbrausen, gut abtropfen lassen.
3. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
4. In einer großen Pfanne 3 EL Butter erhitzen, die Möhren darin unter Wenden andünsten. Honig zugeben und alles unter Schwenken leicht karamellisieren. Möhren mit Salz und



Pfeffer würzen. Zitronensaft (bis auf etwa 1 EL) und -schale zugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten, bis die Möhren gar sind, aber noch leichten Biss haben.

5. Inzwischen Ei, Öl, Senf, etwas Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben. Einen Pürierstab einstellen, einschalten und alles kurz zu einer dicklichen Creme mixen. Joghurt unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft abschmecken.

6. Schnittlauch und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kräuter unter die Sauce rühren.

7. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Bacon darin unter Wenden bei mittlerer Hitze sacht knusprig rösten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

8. Zartes Möhrengrün grob hacken. Möhren abschmecken, Grün überstreuen.

9 Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

10. Eine Pfanne mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und nacheinander aus dem Teig kleine, dünne Pfannkuchen ausbacken.

11. Gebackene Pfannkuchen im Ofen warmhalten.

12. Für den Salat den Löwenzahn putzen, abwaschen, abtropfen lassen.

13. Für das Dressing Essig, Senf und Honig in einer Schüssel mischen, das Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Löwenzahnsalat mit dem Dressing marinieren.

14. Pfannkuchen und Möhren auf Teller verteilen. Speckscheiben darauf geben und mit dem Bratfett beträufeln. Die Kräutersauce und Löwenzahnsalat dazu reichen.

Pro Portion: 1180 kcal/ 4930 kJ
64 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 94 g Fett