

Christian Henze**Mittwoch, 17. August 2022****Gemüse-Pfannkuchen mit Frischkäse und Rettichsalat****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Asia & Weltküche, Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Pfannkuchen

4 Mini-Pak Choi
2 Schalotten
10 Eier
50 g Doppelrahmfrischkäse
1 EL Tomatenmark
1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
etwas Salz
2 EL Butter
4 EL Feigensenf

Für den Lack:

5 EL Sojasauce
5 EL Teriyaki-Sauce
1 EL Mango-Chutney (aus dem Glas)
1 TL Wasabipaste
2 EL Butter

Für den Salat:

1 Rettich
1/2 Zitrone
2 EL heller Balsamico
1 TL scharfer Senf
1 EL süße Chilisaucе
3 EL Olivenöl
1/2 Bund Schnittlauch
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Pak Choi waschen, gut trocken tupfen und längs halbieren. Den Strunk leicht keilförmig entfernen und den Pak Choi in Streifen schneiden.
2. Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit dem Schneebesen verrühren. Frischkäse, Tomatenmark, Paprikapulver und eine gute Prise Salz unterquirlen.
4. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, Schalotten und Pak Choi darin farblos anschwitzen und mit Salz würzen.
6. 3/4 vom Pak Choi aus der Pfanne nehmen, restlichen Pak Choi in der Pfanne gleichmäßig verteilen, 1/4 der Eiemischung gleichmäßig darüber gießen und garen, bis die Masse fast gestockt ist. Dann den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender umdrehen und fertig braten.
7. In der Zwischenzeit den Feigensenf in einem kleinen Topf erwärmen.
8. Den gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben, mit etwas warmen Feigensenf bespinseln oder im vorgeheizten Ofen warmhalten.
9. Auf die gleiche Weise weitere Pfannkuchen ausbacken.

10. In der Zwischenzeit für den Lack Sojasauce, Teriyaki-Sauce, Mango-Chutney, Wasabipaste und Butter in einen kleinen Topf geben und sirupartig einkochen.
11. Für den Salat Rettich waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln.
12. Für das Dressing den Saft der Zitrone auspressen. Zitronensaft, Balsamico, Senf und Chilisaucen in einer großen Schüssel verrühren, dann Olivenöl nach und nach unterrühren.
13. Schnittlauch abbrausen, trocken tupfen, fein schneiden und unter das Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rettichscheiben untermischen.
14. Wenn alle Pfannkuchen gebacken sind, diese direkt vor dem Servieren mit dem heißen Lack bestreichen und genießen. Den Salat dazu reichen.

Pro Portion: 650 kcal/ 2730 kJ

18 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 52 g Fett