

Spinat-Pfannkuchen mit Tomaten-Avocado-Salat

Für zwei Personen

Für die Spinatpfannkuchen:

50 g Babyspinat	1 Ei, Größe L	300 ml Hafermilch
200 g Mehl	1 TL Backpulver	Öl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 reife Avocado	200 g bunte Kirschtomaten	3 Frühlingszwiebeln
1 Limette	200 g körniger Frischkäse	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
4 TL süße Chilisauc	3 EL geröstetes Sesamöl	

Für die Korianderperlen:

2 Bund Koriander	250 ml Eiswasser	2 EL Mirin-Reiswein
1,3 g Natriumalginat (E 401)	5 g Kalziumchlorid (E 509)	

Für die Spinatpfannkuchen:

Den Spinat waschen, trockenschleudern und verlesen. Das Ei in einen Mixer geben und aufschlagen. Salz und $\frac{3}{4}$ des Spinats untermixen. Nach und nach Milch, Mehl und Backpulver dazugeben und weiter mixen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln und nach und nach je eine Kelle Teig in die Pfanne geben, schwenken und je nur eine Seite circa 3 Minuten backen. Nicht von beiden Seiten backen.

Für den Salat:

Tomaten waschen und klein schneiden. Avocado aufschneiden, den Kern entnehmen und eine Hälfte der Avocado ebenfalls klein schneiden.

Koriander abrausen, trockenwedeln und Frühlingszwiebeln waschen, vom Ende befreien und fein schneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Alles zusammen mit dem restlichen Spinat und der Chilisauc in eine Schüssel geben und mit Limettensaft und Sesamöl beträufeln.

Die ausgebackenen Pfannkuchen mit dem Salat und dem Frischkäse befüllen.

Für die Korianderperlen:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Koriander abrausen, trockenwedeln und für 3 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren.

Dann sofort in das Eiswasser geben, um Farbe und Geschmack zu erhalten. Koriander, Reiswein und 250 ml Wasser im Mixer zu einer homogenen Masse vermengen und im Anschluss abseihen. Auf exakt 250 g abwägen und mit dem Natriumalginat nochmals vermischen. Mit einem Stabmixer 500 ml Wasser mit 5 g Kalziumchlorid mixen. Mit einer nadellosen Spritze die Korianderflüssigkeit aufziehen und in das Kalziumbad tropfen lassen. Nach 20 Minuten herausnehmen und in kaltem klarem Wasser so lange aufbewahren, bis angerichtet wird.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Hannah Bechhofer am 03. November 2021