

Pfannkuchen mit Blumenkohl-Räuchertofu-Füllung

Für den Pfannkuchen:

350 ml Hafermilch	Öl	250 g Weizenmehl, 405
2 EL Kichererbsenmehl	1 TL Backpulver	1 Prise Zucker
2 Prisen Salz		

Für die Füllung:

$\frac{1}{2}$ Räuchertofu	1 Blumenkohl	$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel
1 EL Tomatemark	2 EL Sojasauce	50 ml Hafermilch
Öl	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	Chilipulver, Salz

Für Creme, Schaum:

2 Blumenkohlröschen, Strunk	1 Zitrone, Saft	1 EL Hefeflocken
$\frac{1}{2}$ TL Sojalecithin	1 Prise Salz	

Für das Pesto:

$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft, Abrieb	2 EL Olivenöl
12 Zweige Basilikum	1 Prise Salz	

Für die Tomaten:

10 Cherrytomaten	1 TL Olivenöl	1 Prise Salz
------------------	---------------	--------------

Für den Pfannkuchen: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. In der Pfanne Pfannkuchen herausbacken.

Für die Füllung: Drei Blumenkohlröschen teilen bzw. klein schneiden und mit Öl anbraten. Restlichen Blumenkohl für die Creme und den Schaum beiseitestellen.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Tomatenmark unterrühren. Zwiebel abziehen, klein schneiden und hinzugeben. Alles mit Salz, Pfeffer, Paprika, Chili und Sojasauce abschmecken. Sollte die Füllung zu trocken sein, einen Schuss Hafermilch hinzugeben.

Für Creme und Schaum: Für die Blumenkohlcreme einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen und aufkochen. Blumenkohlröschen und Strunk klein schneiden und hinzugeben. Dabei ein Röschen nur halbieren und hinzugeben.

Wenn der Blumenkohl weich ist mit $\frac{1}{2}$ Tasse Kochwasser, 1 EL Zitronensaft und Hefeflocken pürieren. Mit Salz abschmecken.

Für den Schaum die Hälfte umfüllen und mit heißem Wasser verdünnen.

Salz und Sojalecithin hinzugeben. Mit dem Pürierstab an der Oberfläche einen Schaum erzeugen.

Das halbierte Röschen herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Öl einreiben und mit Salz, Zitronensaft und Sojasauce würzen. Zwischen Backpapier einklemmen (Topf zum Beschweren) und 10 Minuten im Backofen backen. Ggf. eine Minute ohne Abdeckung knusprig backen.

Für das Pesto: Knoblauch abziehen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Alle Zutaten mörsern.

Für die Tomaten: Tomaten mit Öl und Salz vermengen. Bei 180 Grad Umluft 15 Minuten im Ofen schmoren.

Clara Waidmann am 10. September 2025