

Sellerie-Cappuccino und Spinat-Pfannkuchen

Für zwei Personen

Für den Sellerie-Cappuccino:

½ Sellerieknolle	1 kleiner Apfel	1 Zwiebel
400 ml Gemüsefond	200 ml Soja-Sahne	100 ml Sojamilch
1 EL Alba-Öl	1 EL Walnuss-Öl	Muskatnuss
Salz	weißer Pfeffer	

Für die Spinat-Pfannkuchen:

100 g aufgetauter TK-Spinat	70 g Mehl	70 ml Sojamilch
1 EL Ei-Ersatz-Pulver	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Rote-Bete-Kichererbsen Creme:

1 vorgegarte Rote Bete	120 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehe
1 TL Mandel-Mus	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Sellerie-Cappuccino:

Die Zwiebel schälen, würfeln und in Alba-Öl glasig anschwitzen.

Sellerie und Apfel schälen und würfeln. Zu den Zwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsefond 15 Minuten köcheln lassen. Sahne dazugeben und fein pürieren. Mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat abschmecken.

Sojamilch mit Salz, Pfeffer und Walnuss-Öl aufschäumen und zum Servieren auf die Suppe draufgeben.

Für die Spinat-Pfannkuchen:

Den Esslöffel Ei-Ersatz mit 3 EL Wasser verrühren. Spinat ausdrücken.

Für den Teig danach alle Zutaten in einen Becher geben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Mixstab pürieren und den Teig in der Pfanne zu Pfannkuchen ausbacken.

Für die Rote-Bete-Kichererbsen Creme:

Kleingeschnittene Rote Bete, abgetropfte Kichererbsen und geschälte Knoblauchzehe mit Mandel-Mus und Olivenöl in einen Multizerkleinerer geben und mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfannkuchen damit bestreichen, einrollen und kühlstellen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.

Die Suppe in einer Tasse füllen und den Schaum auf die Suppe geben.

Spinat-Röllchen daneben geben und servieren.

Roxanne Zarotiadis am 05. Oktober 2021