

Buchweizen-Pfannkuchen mit Spinat und Karotte

Für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Pesto:

300 g vorgegarte Rote Bete	150 g getrocknete Tomaten	1 Zitrone
4 Zweige Thymian	5 Zweige glatte Petersilie	ca. 10 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Füllung:

200 g Blattspinat	1 Karotte	1 Schalotte
1 Knoblauch	Muskatnuss	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Buchweizenpfannkuchen:

4-5 Blätter Spinat	1 Ei	2 EL Schmand
ca. 300 ml Mineralwasser	200 g Mehl	1 Msp. Natron
1-2 TL gemahlener Kurkuma	4 EL Rapsöl	Öl
2 Prisen Salz		

Für die Kürbiskerne:

2 EL Kürbiskerne	1 EL flüssiger Honig
------------------	----------------------

Für den Salat:

200 g Feldsalat	10 essbare Blüten	1 Knolle Gelbe Bete
1 Knolle Rote Bete	1 Beet Shisokresse	1 Schalotte
1-2 TL Himbeergelee	1 TL mittelscharfer Senf	2 EL Himbeeressig
4 EL Rapsöl	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer

Für das Rote-Bete-Pesto:

Die Rote Bete und getrockneten Tomaten in grobe Stücke schneiden. In ein hohes Gefäß geben. Thymian und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Thymian abzupfen, Petersilie grob hacken und beides mit Olivenöl zur Roten Bete und den Tomaten geben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, dann halbieren, auspressen und den Saft auffangen, anschließend die Schale abreiben. Das Pesto mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Alles mit einem Stabmixer pürieren. Etwa 1 Esslöffel zum Einfärben des Teiges abnehmen.

Für die Füllung:

Spinat waschen. Karotte schälen und in Julienne schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen, Schalotte und Knoblauch fein schneiden.

Beides in etwas Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Spinat hinzufügen und sautieren. Karotte hinzugeben und kurz mit dem Spinat dämpfen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Buchweizenpfannkuchen:

Spinat abbrausen und trockentupfen. Aus Mehl, Ei, Mineralwasser, Natron, Salz und Rapsöl einen Teig anrühren. Teig dritteln und je ein Drittel mit Kurkuma, Rote-Bete-Pesto (s.o.) und Spinat einfärben. Dafür die einzelnen Zutaten zu den Teigen geben und fein pürieren.

Unterschiedliche Teige in jeweils eine Spritzflasche füllen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit den Spritzflaschen bzw. Teigen Muster in die heiße Pfanne malen. Backen bis der Teig an der Oberfläche fest ist. Dann nur kurz wenden, mit Schmand bestreichen und sofort mit dem Spinat-Karotten-Gemüse füllen und rollen.

Für die Kürbiskerne:

Honig in eine Pfanne geben und erhitzen. Kürbiskerne hinzugeben und gleichmäßig karamellisieren. Abkühlen lassen.

Für den Salat:

Salat waschen und trockentupfen. Beten schälen und in dünne Scheiben hobeln. Schalotte abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.

Schalotte, Himbeergelee, Senf, Essig, Rapsöl, Salz und Pfeffer zu einem sämigen Dressing rühren. Das Dressing mit den Händen unter den Salat mischen. Salat mit Beten, Blüten und Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pati Keilwerth am 16. November 2021