

Pancake mit Ceviche und Haselnuss-Krokant

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

150 g Kabeljaufilet	1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Mango
$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Frühlingszwiebel
1 kleine rote Chilischote	2 Limetten, davon Saft	2 Zweige Koriander
Salz	Pfeffer	

Für den Pancake:

1 Ei	30 ml Milch	70 ml Naturjoghurt
50 g Mehl	1 TL Backpulver	1 Prise Zucker
1 Prise Salz	Pflanzenöl	

Für das Krokant:

50 g Haselnüsse	50 g Rohrzucker	1 EL Butter
-----------------	-----------------	-------------

Für das Ceviche:

Den Kabeljau in feine Würfel schneiden. Limetten halbieren und auspressen. Chili ganz fein würfeln, mit Kabeljau vermengen, mit 100 ml Limettensaft übergießen und zugedeckt ca. 15-20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Avocado halbieren, vom Kern befreien, Fruchtfleisch auslösen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und klein hacken. Mango halbieren, vom Kern befreien und fein würfeln. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander fein hacken.

Fisch abgießen, mit Gemüse-, Fruchtwürfeln und Koriander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Pancake:

Ei schaumig schlagen und mit Milch und Joghurt verrühren. Mehl, Backpulver, Salz und Zucker unterrühren (der Teig sollte sehr dickflüssig sein). In einer Pfanne in nicht zu heißem Fett ganz langsam bei niedriger Temperatur goldgelb backen. Leicht abkühlen lassen.

Für das Krokant:

Haselnüsse fein hacken und mit Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Butter hinzugeben. Auf Backpapier auskühlen lassen. Als Hippe auf dem Ceviche servieren.

Maria Matz am 05. September 2023