

Spinat-Pfannkuchen (Yotam Ottolenghi)

Préparation : 30 min • Cuisson : 10 min

Ingrédients

- 250g Spinat
- 110g Mehl
- 1 gehäufter Esslöffel Backpulver
- 1 Ei
- 50g Butter
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 150g Milch
- 100g Frühlingszwiebeln (Schalotten) fein geschnitten
- 1 Eiweiß
- 100g weiche Butter
- 1 Zitronenschale
- 1,5 Esslöffel Limettensaft
- 1 Esslöffel frisch gehackter Koriander

Préparation

1. Einmal ist keinmal, hier ist ein herzhaftes Rezept, aber nicht irgendeines: ein Pfannkuchen-Rezept von Yotam Ottolenghi, das auf Ihren Brunch-Tischen oder für jede andere Mahlzeit Wunder wirken wird, Spinatpfannkuchen.
2. Wenn Sie bereits ein Rezept dieses Küchenchefs ausprobiert haben, brauche ich Ihnen nicht zu sagen, dass sie perfekt gewürzt sind und alle auf ihre Kosten kommen werden, sowohl die Kleinen als auch die Großen.
3. Und vor allem, verzichten Sie nicht auf die Zitronenbutter, die diese Pfannkuchen wunderbar begleitet.
4. Ein zusätzlicher Tipp: Sie können die Pfannkuchen im Voraus zubereiten und wieder aufwärmen, und Sie können sie sogar einfrieren, um immer welche griffbereit zu haben.
5. Schließlich ist es, für Eltern von mehr oder weniger kleinen Kindern, eine ausgezeichnete Möglichkeit, ihnen Spinat zu essen zu geben, und angesichts der Textur können Sie ihnen diese sogar schon sehr früh geben, noch bevor sie ein Jahr alt sind. Zubereitungszeit: 30 bis 40 Minuten Für 3 bis 4 Personen: Zutaten: Spinat Mehl ehäufter Esslöffel Backpulver 1 Ei Butter ¼ Teelöffel Salz 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel Milch Frühlingszwiebeln (Schalotten) fein geschnitten 1 Eiweiß nach Bedarf Olivenöl zum Braten Für die Butter: weiche Butter 1 Zitronenschale 1,5 Esslöffel Limettensaft ½ Teelöffel Salz ¼ Teelöffel weißer Pfeffer 1 Esslöffel frisch gehackter Koriander ½ Teelöffel Chiliflocken Rezept: Beginnen Sie mit der Butter: Mischen Sie sie mit den anderen Zutaten und fügen Sie nach und nach den Limettensaft hinzu, um eine homogene Mischung zu erhalten.
6. Formen Sie eine Rolle in Frischhaltefolie und bewahren Sie sie im Kühlschrank auf.
7. Kochen Sie den zuvor gewaschenen Spinat sehr schnell in einem Topf mit etwas Wasser.
8. Lassen Sie sie in einem Sieb abtropfen und abkühlen.
9. Wenn sie kalt sind, drücken Sie sie mit den Händen aus, um so viel Wasser wie möglich zu entfernen, und hacken Sie sie grob.
10. Separat mischen Sie das Mehl, das Backpulver, das Ei, die geschmolzene Butter, das Salz, den Kreuzkümmel und die Milch mit einem Schneebesen.
11. Fügen Sie dann die Frühlingszwiebeln, die Chilischoten und den gehackten Spinat hinzu.
12. Beenden Sie, indem Sie das zuvor steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.
13. Braten Sie sie in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl: Gießen Sie etwa 2 Esslöffel Teig, um Pfannkuchen mit einem Durchmesser von ca.

14. 7 cm zu formen.

15. Braten Sie sie 2 Minuten auf jeder Seite, legen Sie dann die Pancakes auf ein Papiertuch.

16. Fahren Sie fort, bis der Teig aufgebraucht ist, und servieren Sie die warmen Pfannkuchen mit der Zitronenbutter und genießen Sie es!

Recette imprimée depuis www.iletaitungateau.com