

# Rote-Bete-Pfannkuchen gefüllt, Dal, Kräuter-Joghurt

**Für zwei Personen**

**Für die Pfannkuchen:**

|            |              |                      |
|------------|--------------|----------------------|
| 1 Ei       | 150 ml Milch | 75 ml Rote-Bete-Saft |
| 100 g Mehl | Pflanzenöl   | Salz                 |

**Für das Dal:**

|                                |                          |                     |
|--------------------------------|--------------------------|---------------------|
| 200 g rote Linsen              | 50 g Babyspinat          | 150 g Kirschtomaten |
| 1 kleine Zwiebel               | 3 Knoblauchzehen         | 4 cm Ingwer         |
| $\frac{1}{2}$ Limette, Saft    | 400 ml Gemüsefond        | 2 TL Tomatenmark    |
| 1 TL gemahl. Kurkuma           | 1 TL gemahl. Kreuzkümmel | 1 TL Garam Masala   |
| $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver | 2 Prisen gemahl. Chili   | Pflanzenöl          |
| Salz                           | Pfeffer                  |                     |

**Für den Joghurt:**

|                       |                       |                     |
|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| 1 kl. Knoblauchzehe   | 250 g griech. Joghurt | 3 Zweige Petersilie |
| 3 Zweige Schnittlauch | Salz                  | Pfeffer             |

**Für die Garnitur:**

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| $\frac{1}{2}$ Limette, Saft | 2 Zweige Petersilie |
|-----------------------------|---------------------|

**Für die Rote-Bete-Pfannkuchen:**

Das Mehl mit Milch, Rote-Bete-Saft, Ei und einer Prise Salz verrühren.

Teig 10 Minuten quellen lassen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und Pfannkuchen kellenweise darin ausbacken.

**Für das Dal:**

Ingwer schälen und reiben. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin glasig andünsten. Linsen dazugeben und mit dünsten. Tomatenmark und Paprikapulver einrühren. Kurz mit anbraten. Mit Fond ablöschen. Die Linsen sollten komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein. Etwa 10 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Spinat waschen und trocken schütteln.  $\frac{1}{3}$  zur Dekoration beiseitelegen. Tomaten waschen und halbieren. Spinat, Ingwer und Tomaten zu den Linsen geben, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kreuzkümmel, Garam Masala und Chili abschmecken. Köcheln lassen, bis ein dickflüssiges Dal entsteht.

**Für den Joghurt:**

Knoblauch abziehen und pressen. Joghurt mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und fein geschnittenem Schnittlauch und Petersilie abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Petersilie fein hacken. Limettensaft auspressen. Beides über den Pfannkuchen träufeln.

Markus Marbler am 13. März 2025