

# Pfannkuchen, Cashew-Creme, Pilze, Spinat, Feta

**Für zwei Personen**

**Für den Pfannkuchenteig:**

3 Eier	50 g Cheddar am Stück	180 ml Milch
150 g Mehl	Pflanzenöl	Salz

**Für die Cashew-Creme:**

1 Zitrone, Saft	100 ml Hafermilch	100 g Cashewkerne
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Beet Gartenkresse	Salz

**Für die Champignons:**

250 g braune Champignons	Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	----------	---------------

**Für den Spinat:**

100 g Babyspinat	Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------	----------	---------------

**Für die Erdnusssauce:**

50 g Erdnussmus	1 TL Kokosblütensirup	1 TL Reissirup
1 TL Sesamöl	1 TL Erdnussöl	1 TL Rapsöl
Salz		

**Für die Fertigstellung:**

180 g Feta	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Beet Gartenkresse
------------	---------------------------------	---------------------------------

**Für den Pfannkuchenteig:** Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, Mehl, Milch und eine Prise Salz hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Cheddar reiben. Cheddar zum Teig geben und unterheben. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Teig nach und nach zu Pfannkuchen ausbacken.

Pfannkuchen dabei einmal wenden.

**Für die Cashew-Creme:** Cashewkerne in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Cashewkerne darin 20 Minuten einweichen. Anschließend Wasser abgießen, die eingeweichten Cashews in einen Mixer geben.

Hafermilch, Saft einer Zitrone und eine Prise Salz hinzugeben und fein mixen. Schnittlauch fein schneiden, Kresse zupfen und unter die Cashew-Creme heben. Mit Salz abschmecken.

**Für die Champignons:** Champignons putzen und in mittelgroße Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Champignons darin braten und vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Spinat:** Spinat waschen und trockenschleudern. Spinat in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Erdnusssauce:** Alle Zutaten zu einer Sauce verrühren.

**Für die Fertigstellung:** Feta in Würfel schneiden. Schnittlauch fein schneiden und Kresse zupfen. Pfannkuchen mit Cashew-Creme bestreichen, Spinat, Champignons und gewürfelte Feta darauf drapieren und mit Kräutern bestreuen. Eine Seite der Pfannkuchen leicht zusammenklappen und mit Erdnuss-Sauce garnieren.

Julia Diederich am 31. März 2025