

Zweierlei gefüllte Pfannkuchen mit Chinakohl-Salat

Für zwei Personen

Für den Pfannkuchenteig:

| | | |
|------------------|----------------|------------|
| 4 Eier | 120 ml Milch | 12 EL Mehl |
| 1 Bund Basilikum | 20 ml Olivenöl | Margarine |

Für die Füllung:

| | | |
|-------------------|--------------------|------------------|
| 100 g Tofu | 1 Aubergine | 1 Zucchini |
| 100 g Rucolasalat | 4 getr. Öl-Tomaten | 250 Ricotta |
| 1 Limette | 2 TL Kürbisketchup | 1 EL Tomatenmark |
| Olivenöl | Zucker | Salz, Pfeffer |

Für den Salat:

| | | |
|-----------------|--------------------------|----------------------------|
| 1 Chinakohl | 2 Cherry-Strauch-Tomaten | 1 Gurke |
| 1 Mango | 1 Limette | 4 EL Naturjoghurt |
| 1 EL Kürbissenf | 2 EL Ahornsirup | 3 EL weißer Balsamicoessig |
| Chilliflocken | Salz, Pfeffer | Balsamicocreme |

Für den Pfannkuchenteig Eier aufschlagen und mit Mehl und Milch vermischen. Zwei Portionen Teig in einer Pfanne mit Margarine anbraten. Basilikumblätter abziehen. Basilikum mit Salz und Olivenöl zu einem Pesto mixen und unter den restlichen Teig geben. Aus diesem Teig wieder zwei Pfannkuchen anbraten. Alle Pfannkuchen kalt stellen.

Für die Füllung Zucchini und Aubergine längs in einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, danach kalt stellen. Limette auspressen. Für die erste Creme Ricotta mit Kürbisketchup und einem Spritzer Limettensaft, Salz und Pfeffer vermischen. Für die zweite Creme Tofu klein bröseln und im Mixer mit getrockneten Tomaten, Tomatenmark, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer fein mixen, mit Zucker abschmecken.

Einen normalen Pfannkuchenteig mit Aubergine auslegen, darauf die Ricotta-Creme verteilen, darüber ein wenig Rucola Salat und aufrollen. Die Rolle in Frischhaltefolie wickeln und kalt stellen. Einen Basilikum-Pfannkuchen mit Zucchini belegen und die Tofu-Creme darauf verteilen. Die Rolle in Frischhaltefolie wickeln und kalt stellen.

Vor dem Servieren Rollen aus der Folie nehmen und aufschneiden.

Für den Salat Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. Cherry-Strauch-Tomaten und Gurke würfeln. Mango schälen und würfeln. Chinakohl, Tomaten, Gurken und Mango mischen. Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Naturjoghurt mit Kürbissenf, Limettensaft und Abrieb der Limette, sowie mit Ahornsirup, weißem Balsamicoessig und Chilliflocken vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Salat geben.

Zweierlei gefüllte Pfannkuchen mit fruchtigem Chinakohl-Salat auf Tellern anrichten, mit Balsamicocreme garnieren und servieren.

Madeleine Ulke am 05. April 2016