

Spinatpancakes mit Karotten-Harissa-Dip und gedünstetem Kohlrabi

⌚ 45 Min.

Original
Vegetarisch



FÜR 2

ZUTATEN

- 2 Karotten
- 1 Zwiebel, gelb*
- (B) 4 EL Öl
- (B) Salz, Pfeffer, Zucker
- 1,5 g Harissa
- (B) 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Kohlrabi
- 25 g Paranusskerne
- 10 g Schnittlauch
- 250 g Quark, mager
- 100 g junger Spinat
- (B) 2 Eier
- (B) 4 EL Mehl
- 100 g Gouda, gerieben

(B) Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

UTENSILIEN

- 2 mittlere Töpfe, Pürierstab,
- Salatschleuder/Sieb, große
- Schüssel, große Pfanne,
- Esslöffel

NÄHRWERTE	je 100 g	je Portion
Brennwert:	412 kJ 99 kcal	3314 kJ 791 kcal
Fett:	6,7 g	53,8 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,2 g	17,1 g
Kohlenhydrate:	4,5 g	35,5 g
davon Zucker:	2,5 g	19,9 g
Eiweiß:	5,1 g	40,6 g
Salz**:	0,2 g	1 g

**Allergene und Salzmenge beziehen sich nur auf die gelieferten Zutaten.

ALLERGENE

Milch, Schalenfrüchte (Nüsse)

ZUBEREITUNG

1 Karotten schälen, Enden entfernen und grob würfeln. **1 Zwiebel*** halbieren, schälen und ebenfalls grob würfeln. **1 EL Öl** im 1. Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und **beides** darin mit 1 Prise **Salz** und **Harissa** ca. 2 Min. anschwitzen. Mit **150 ml Brühe** auffüllen und zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln.

2 Inzwischen **Kohlrabi** schälen und ggf. die holzigen Stellen entfernen. **Kohlrabi** erst in ca. 0,5 cm dünne Scheiben und dann in ca. 0,5 cm dünne Stifte schneiden. **Paranüsse** grob hacken. **Schnittlauch** waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden.

3 **1 EL Öl** im 2. Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und **Kohlrabi** darin ca. 2–3 Min. andünsten. Mit **100 ml Gemüsebrühe** auffüllen und zugedeckt ca. 10–13 Min. garen.

4 Den 1. Topf vom Herd nehmen und den **Zwiebel-Karotten-Mix** fein pürieren. **Nüsse, Schnittlauch** und **50 g Quark** zugeben, gut mischen und mit **Salz, Pfeffer** und **Zucker** abschmecken.

5 **Spinat** waschen, trockenschleudern und fein schneiden. In der großen Schüssel 2 **Eier**, **200 g Quark**, 4 EL **Mehl**, **Käse**, ca. die **Hälfte des Spinats** und jeweils 1 kräftige Prise **Salz** und **Pfeffer** zu einem homogenen **Teig** verrühren.

6 In der Pfanne **1 EL Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit dem Esslöffel ca. **6 Teigportionen** in die Pfanne geben und von jeder Seite ca. 3–4 Min. goldbraun backen (siehe Tipp). **Restlichen Teig** ebenso zu insgesamt 12 **Puffern** verarbeiten. Den **restlichen Spinat** zum **Kohlrabi** geben und ca. 2 Min. mitgaren.

7 **Kohlrabi-Spinat-Gemüse** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, mit **Pancakes** und dem **Karotten-Harissa-Dip** auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

TIPP

Wenn Du Dir die Zeit für das Ausbacken der einzelnen Pancakes sparen willst, kannst Du diese auch wie Pfannkuchen zubereiten. Dafür den Teig in 2 Portionen aufteilen, nacheinander ausbacken und jeweils wenden, wenn der Teig beginnt, auf der Oberfläche Blasen zu bilden. Die fertigen Pancakes kannst Du am besten im ca. 50 °C warmen Ofen warmhalten.

Zeig' uns Deine Kochkünste auf:   #kochzauber

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.