

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13.03.2025 ▪
Tagesmotto "Kreative Pfannkuchen-Gerichte" mit Zora Klipp



Patricia Kain

"Mexikanischer Pfannkuchen": Pfannkuchen mit Hackfleisch-Füllung, Guacamole und Salsa verde

Zutaten für zwei Personen

Für die Pfannkuchen:
 2 Eier
 150 ml Milch
 50 ml Sprudelwasser
 5-6 geh. EL Weizenmehl
 Sonnenblumenöl, zum Braten

Die Eier, Mehl, Milch und Sprudelwasser zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Rührgerät zu einem glatten Teig rühren. Der Teig darf gerne etwas flüssiger sein. Bei Bedarf je etwas Mehl, Wasser oder Milch hinzugeben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pfannkuchenteig hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten backen, bis die Unterseite des Pfannkuchens leicht braun wird. Pfannkuchen wenden und weitere 2-3 Minuten backen.

Für die Hackfleisch-Füllung:
 300 g Rinderhackfleisch
 15 Cocktailtomaten
 150-200 g Mais, aus der Dose
 3 Zwiebeln
 1 Limette, Abrieb & Saft
 Chiliflocken, aus der Mühle
 1 Prise gemahlene Kreuzkümmel
 1 Prise Zucker
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen. Rinderhackfleisch anbraten und mit Pfeffer, Salz und Kreuzkümmel kräftig abschmecken. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Zwiebeln abziehen und in halbe Ringe schneiden. Flüssigkeit der Dose Mais abgießen und Mais mit den Zwiebeln und Tomaten in der Pfanne anbraten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Limettenzeste abreiben und mit etwas Limettensaft abschmecken.

Für die Guacamole:
 2 reife Avocados
 5 Cocktailtomaten
 1 Limette, Saft
 5 Zweige Koriander
 Salz, aus der Mühle

Avocados halbieren, den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen. Cocktailtomaten waschen und trockentupfen. Koriander abrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten in einem Multizerkleinerer vermengen. Limettensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren den Pfannkuchen mit der Guacamole bestreichen.

Für die Salsa verde:
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Kapern
 1 TL mittelscharfer Senf
 1 EL weißer Balsamicoessig
 ½ Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Koriander
 5 Zweige Minze
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Petersilie, Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und Blätter abzapfen. Knoblauch abziehen. Kräuter mit dem Knoblauch, Kapern und Olivenöl, Senf und Balsamico in einen Mixer geben und vermengen.

Für die Garnitur: Pfannkuchen mit Crème fraîche bestreichen und je etwa zwei Esslöffel Hackfleischfüllung in den Pfannkuchen verteilen. Einen Klecks Salsa verde auf der Füllung verteilen. Koriander und Frühlingszwiebeln waschen, fein hacken und nach Geschmack auf den Pfannkuchen verteilen. Etwas Limettensaft drüber träufeln. Pfannkuchen wie einen Burrito eingeschlagen und kurz in einer Pfanne anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tanja Rauscher

Okonomiyaki mit Okonomi-Sauce und japanischer Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Okonomiyaki:

½ Spitzkohl
 250 g Champignons
 1 Frühlingszwiebel
 50 g eingelegter roter Ingwer
 1 Ei
 2 TL Sojasauce
 Sesamöl, zum Anbraten
 100 g Okonomiyakiko (spezielles Mehl für Okonomiyaki)
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pilze in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Sesamöl anbraten. Spitzkohl in dünne Streifen schneiden und waschen.

Frühlingszwiebel waschen und in kleine Ringe schneiden.

Das Mehl zusammen mit 100 ml Wasser und dem Ei in einer Schüssel verrühren.

Anschließend Spitzkohl, Pilze, eingelegten Ingwer, Frühlingszwiebel und Sojasauce in den Teig geben und alles vermengen.

Mit Pfeffer, Muskat und evtl. Salz oder noch weiterer Sojasauce abschmecken. Die Okonomiyaki-Masse gleichmäßig in einer Pfanne verteilen und in Sesamöl von beiden Seiten jeweils 4-6 Minuten anbraten.

Für die Okonomi-Sauce:

3 EL Worcestershiresauce
 3 EL Ketchup
 1 EL Sojasauce
 2 EL Austernsauce
 2 EL Zucker

Alle Zutaten in ein Gefäß geben und mit dem Stabmixer verrühren. Die fertige Sauce in eine Spritzflasche füllen.

Für die japanische Mayonnaise:

¼ Zitrone, Saft
 1 Ei
 1 TL Senf
 1 EL Reisessig
 1 EL Sojasauce
 1 TL Honig
 180 g neutrales Öl
 1 Prise Salz

Zitrone halbieren und 1 EL Saft auspressen. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben, den Stabmixer hineingeben und langsam nach oben ziehen bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz erreicht hat. In eine Spritzflasche abfüllen.

Für die Garnitur:

1 EL eingelegter roter Ingwer
 2 EL Aonori (getrocknete Algenflocken)

Pfannkuchen auf Tellern anrichten. Die Okonomi-Sauce und die Mayonnaise in einem Gittermuster darauf anrichten. Am Ende mit eingelegtem roten Ingwer und Aonori garnieren.



Markus Marbler

Rote-Bete-Pfannkuchen gefüllt mit Dal und Kräuterjoghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Rote-Bete-Pfannkuchen:

1 Ei
150 ml Milch
75 ml Rote-Bete-Saft
100 g Mehl
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Das Mehl mit Milch, Rote-Bete-Saft, Ei und einer Prise Salz verrühren. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und Pfannkuchen kellenweise darin ausbacken.

Für das Dal:

200 g rote Linsen
50 g Babyspinat
150 g Kirschtomaten
1 kleine Zwiebel
3 Knoblauchzehen
4 cm Ingwer
½ Limette, Saft
400 ml Gemüsefond
2 TL Tomatenmark
1 TL gemahlener Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Garam Masala
½ TL edelsüßes Paprikapulver
2 Prisen gemahlene Chili
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

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. 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:

1 kleine Knoblauchzehe
250 g griechischer Joghurt
3 Zweige Petersilie
3 Zweige Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

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

Für die Garnitur:

½ Limette, Saft
2 Zweige Petersilie

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

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13.03.2025** ▪
Zusatzgericht von Zora Klipp



Dutch baby: Ofenpfannkuchen mit frischen Beeren

Zutaten für zwei Personen

Für den Ofenpfannkuchen:

3 Eier
120 ml Milch
3 EL Butter
60 g Mehl
2 TL Zucker
1 EL Vanillezucker
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine gusseiserne Pfanne im Ofen heiß werden lassen.

Alle Zutaten, bis auf die Butter, miteinander zu einer homogenen Masse verquirlen und den Pfannkuchenteig kurz ruhen lassen. Pfanne aus dem Ofen nehmen. Butter in der Pfanne auslassen. Den Teig in die Pfanne zur Butter geben und in den Backofen schieben und für etwa 10 Minuten goldbraun ausbacken.

Für die Garnitur:

1 Handvoll Blaubeeren
1 Handvoll Himbeeren
3 EL Ahornsirup
2 EL Puderzucker

Puderzucker über den Pfannkuchen stäuben. Ahornsirup über den Pfannkuchen geben und mit Beeren garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.