

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. September 2025** ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Clara Waidmann

**Pfannkuchen mit Blumenkohl-Räuchertofu-Füllung auf
 Blumenkohlcreme mit Blumenkohlschaum, Zitronen-
 Basilikum-Pesto und geschmorten Cherrytomaten**

Zutaten für zwei Personen

Für den Pfannkuchen:

350 ml Hafermilch
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 250 g Weizenmehl, Type 405
 2 EL Kichererbsenmehl
 1 TL Backpulver
 1 Prise Zucker
 2 Prisen Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. In der Pfanne Pfannkuchen herausbacken.

Für die Füllung:

½ Räuchertofu
 1 Blumenkohl
 ½ kleine Zwiebel
 1 EL Tomatenmark
 2 EL Sojasauce
 50 ml Hafermilch
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 Chilipulver, zum Würzen
 1 TL Salz

Ca. drei Blumenkohlröschen teilen bzw. klein schneiden und mit Öl anbraten. Restlichen Blumenkohl für die Creme und den Schaum beiseitestellen.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Tomatenmark unterrühren. Zwiebel abziehen, klein schneiden und hinzugeben. Alles mit Salz, Pfeffer, Paprika, Chili und Sojasauce abschmecken. Sollte die Füllung zu trocken sein, einen Schuss Hafermilch hinzugeben.

Für die Creme & Schaum:

2 Blumenkohlröschen und Strunk, von
 oben
 1 Zitrone, Saft
 1 EL Hefeflocken
 ½ TL Sojalecithin
 1 Prise Salz

Für die Blumenkohlcreme einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen und aufkochen. Blumenkohlröschen und Strunk klein schneiden und hinzugeben. Dabei ein Röschen nur halbieren und hinzugeben.

Wenn der Blumenkohl weich ist mit ½ Tasse Kochwasser, 1 EL Zitronensaft und Hefeflocken pürieren. Mit Salz abschmecken.

Für den Schaum die Hälfte umfüllen und mit heißem Wasser verdünnen. Salz und Sojalecithin hinzugeben. Mit dem Pürierstab an der Oberfläche einen Schaum erzeugen.

Das halbierte Röschen herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Öl einreiben und mit Salz, Zitronensaft und Sojasauce würzen. Zwischen Backpapier einklemmen (Topf zum Beschweren) und 10 Minuten im Backofen backen. Ggf. eine Minute ohne Abdeckung knusprig backen.

Für das Pesto: Knoblauch abziehen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann
¼ Knoblauchzehe Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Alle Zutaten mörsern.
1 Zitrone, Saft & Abrieb
2 EL Olivenöl
12 Zweige Basilikum
1 Prise Salz

Für die Tomaten: Tomaten mit Öl und Salz vermengen. Bei 180 Grad Umluft ca. 15
10 Cherrytomaten Minuten im Ofen schmoren.
1 TL Olivenöl
1 Prise Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.