Grünkohl-Pfannkuchen mit Blumenkohl

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Grünkohlpfannkuchen
200 g Grünkohl (geputzt)
200 g Weizenmehl Type 405
3 Eier
350 ml Milch
1/2 TL Salz
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
3 EL Butter zum Braten

Gebratener Blumenkohl
500 g Blumenkohl (ohne Blätter und Strunk)
1 rote Zwiebel
2 EL Pflanzenöl
2 Knoblauchzehen
½ TL Chiliflocken
½ Bio-Zitrone (Saft)
Salz, Pfeffer

Frischkäse-Aufstrich
200 g Frischkäse
1 gestrichener EL Dijon-Senf (grob)
1 Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
Salz, Pfeffer

Außerdem
8–12 Grünkohlblätter (für Chips)
1 EL Pflanzenöl (für die Chips)
4 Mettwürste

Zubereitung (40 bis 45 Minuten):

Den Grünkohl von den dicken Stielen befreien und grob zerpflücken. Etwa acht bis zwölf Blätter für die Chips zurückhalten. Den restlichen zerpflückten Grünkohl mit Eiern, Milch, Salz und einer Prise geriebener Muskatnuss in einen Mixer geben und fein pürieren, bis die Masse grün ist. Das Mehl in eine Schüssel geben, die grüne Flüssigkeit nach und nach unterrühren und zu einem glatten, dünnflüssigen Teig verrühren. Den Teig circa 20 Minuten quellen lassen.

Blumenkohlröschen auslösen, in mundgerechte Stücke schneiden. Falls nötig, die Röschen halbieren oder vierteln. Die rote Zwiebel in Streifen schneiden und mit den Blumenkohlröschen für sechs bis sieben Minuten in Pflanzenöl anbraten. Die Knoblauchzehen dazu reiben, mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen und noch eine Minute schwenken. Mit Zitronensaft abschmecken und warmhalten.

Für den Aufstrich den Frischkäse mit einem gestrichenen Esslöffel grobem Dijon-Senf und dem Saft sowie dem Abrieb einer Bio-Zitrone vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf einem mit Backmatte belegten Blech die beiseitegelegten acht bis zwölf Grünkohlblätter auslegen, mit etwas Pflanzenöl beträufeln und bei 130 Grad Umluft für circa zehn Minuten im Ofen zu feinen, knusprigen Chips backen. Aus dem Ofen nehmen und mit etwas Salz bestreuen.

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Eine kleine Kelle Teig hineingeben und durch Schwenken der Pfanne dünn verteilen. Bei mittlerer Hitze circa zwei Minuten backen, wenden und circa eine weitere Minute fertig backen. Die Pfannkuchen nacheinander ausbacken, bei Bedarf wieder etwas Butter in die Pfanne geben und die fertigen Pfannkuchen warmhalten.

Die Mettwürste in leicht siedendem Wasser erwärmen.

Die Mettwürste in kleine Stücke schneiden und mit dem gebratenen Blumenkohl vermischen. Die Pfannkuchen mit Frischkäse bestreichen und eine Hälfte mit der warmen Blumenkohl-Mettwurst-Mischung belegen und zuklappen. Mit Grünkohlchips garnieren.

Nährwerte pro Portion:

705 kcal – 40 g Fett – 30 g Eiweiß – 55 g Kohlenhydrate

Süßer Flammkuchen mit Rotkohl und Birne

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für 4 Portionen):

Rotkohl
400 g Rotkohl (geputzt)
1 EL Butter
1 EL Zucker
1 Zimtstange
1 Vanilleschote (oder 2 TL Vanillezucker)
3 Bio-Orangen
3 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)
1 Prise Salz

Crème-Aufstrich
250 g Crème fraîche
1 EL Akazienhonig
1/2 TL Zimt, gemahlen
1 Biozitrone
1 Prise Salz

Birnen
2 reife Birnen
1 EL Butter
1 EL Akazienhonig

Außerdem
400 g fertiger Flammkuchenteig
4 Kugeln Walnuss-Eis
40 g Walnusskerne
5 Stiele Thymian
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung (circa 55 bis 60 Minuten):

Den geputzten Rotkohl (äußere Blätter und Strunk sind entfernt) sehr fein hobeln, in eine Schüssel geben und zuckern sowie etwas salzen. Die Butter in einem Topf zerlassen und den vorbereiteten Rotkohl darin dünsten. Drei Esslöffel Preiselbeeren aus dem Glas, die Zimtstange, das Mark einer Vanilleschote und die ausgekratzte Schote (oder alternativ zwei Teelöffel Vanillezucker) dazugeben. Mit dem Saft von drei Bio-Orangen ablöschen, gut umrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze circa 20 Minuten schmoren, bis der Kohl weich ist. Zimtstange und ausgekratzte Vanilleschote herausnehmen und den Kohl abkühlen lassen.

Den Backofen mit – je nach Teiggröße – einem oder zwei Backblechen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Währenddessen die Birnen vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Birnenstücke in ausgelassener Butter und Honig kurz andünsten und beiseitestellen.

Für den Crème-Aufstrich die Crème fraîche mit Honig, Zimt, Abrieb und dem Saft einer Biozitrone sowie einer Prise Salz glattrühren.

Den Teig auf Backpapier dünn zu einem Rechteck ausrollen. Die Creme dünn aufstreichen und dabei die Ränder etwas freilassen. Den geschmorten Rotkohl und die Birnenspalten gleichmäßig auf der Creme verteilen.

Den belegten Teig mithilfe des Backpapiers aufs heiße Blech (beziehungsweise auf die heißen Bleche ziehen) und circa 15 bis 20 Minuten backen. Der Rand sollte goldbraun und knusprig sein und die Birnen sollten leicht Farbe genommen haben.

Den fertigen Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit den Walnüssen, grob gehackt, und Thymianblättchen bestreuen. Zum Schluss mit etwas Puderzucker bestäuben und portionieren. Auf jede Flammkuchenportion eine Kugel Walnuss-Eis setzen und sofort servieren.

Nährwerte (pro Portion):

745 kcal – 30 g Fett – 15 g Eiweiß – 100 g Kohlenhydrate
Dieses Gericht ist vegetarisch.