

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. November 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Hannah Bechhofer

**Spinat-Pfannkuchen mit Tomaten-Avocado-Salat und
Korianderperlen**

Zutaten für zwei Personen

Für die Spinatpfannkuchen:

50 g Babyspinat
 1 Ei, Größe L
 300 ml Hafermilch
 200 g Mehl
 1 TL Backpulver
 Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spinat waschen, trockenschleudern und verlesen. Das Ei in einen Mixer geben und aufschlagen. Salz und $\frac{3}{4}$ des Spinats untermixen. Nach und nach Milch, Mehl und Backpulver dazugeben und weiter mixen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln und nach und nach je eine Kelle Teig in die Pfanne geben, schwenken und je nur eine Seite circa 3 Minuten backen. Nicht von beiden Seiten backen.

Für den Salat:

1 reife Avocado
 200g bunte Kirschtomaten
 3 Frühlingszwiebeln
 1 Limette
 200g körniger Frischkäse
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander
 4 TL süße Chilisauce
 3 EL geröstetes Sesamöl

Tomaten waschen und klein schneiden. Avocado aufschneiden, den Kern entnehmen und eine Hälfte der Avocado ebenfalls klein schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und Frühlingszwiebeln waschen, vom Ende befreien und fein schneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Alles zusammen mit dem restlichen Spinat und der Chilisauce in eine Schüssel geben und mit Limettensaft und Sesamöl beträufeln.

Die ausgebackenen Pfannkuchen mit dem Salat und dem Frischkäse befüllen.

Für die Korianderperlen:

2 Bund Koriander
 250 ml Eiswasser
 2 EL Mirin-Reiswein
 1,3 g Natriumalginat (E 401)
 5 g Kalziumchlorid (E 509)

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und für 3 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Dann sofort in das Eiswasser geben, um Farbe und Geschmack zu erhalten. Koriander, Reiswein und 250 ml Wasser im Mixer zu einer homogenen Masse vermengen und im Anschluss abseihen. Auf exakt 250 g abwägen und mit dem Natriumalginat nochmals vermischen. Mit einem Stabmixer 500 ml Wasser mit 5 g Kalziumchlorid mixen. Mit einer nadellosen Spritze die Korianderflüssigkeit aufziehen und in das Kalziumbad tropfen lassen. Nach 20 Minuten herausnehmen und in kaltem klarem Wasser so lange aufbewahren, bis angerichtet wird.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.