



## **Dinkel-Haselnuss-Pancakes mit Erdbeersalat und Erdbeer-Rhabarber-Sauce**

Rezept von Nicole Just

### **Erdbeer-Rhabarber-Sauce**

#### **Zutaten (für vier Portionen)**

300 g Rhabarber  
1/2 Vanilleschote  
1 geh. EL Zucker  
250 ml Orangensaft, naturtrüb (Direktsaft) oder ein anderer Fruchtsaft  
1 Msp. Natron  
300 g Erdbeeren  
2 TL geschrotete Leinsaat

### **Pancakes**

#### **Zutaten für 16 Stück**

190 g Dinkelvollkornmehl  
100 g (8 geh. EL) gemahlene Haselnusskerne  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
2 leicht geh. EL Apfelkraut oder Apfel-Birnen-Sirup (eingedickter Fruchtsaft)  
450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### **Erdbeer-Minze-Salat**

#### **Zutaten (für vier Portionen)**

300 g Erdbeeren  
1 Zweig Minze und etwas mehr zum Dekorieren  
Schale von 1 Bio-Zitrone, 1 EL Zitronensaft

### **Außerdem**

3-4 EL Rapsöl (zum Braten)

### **Zubereitung (circa 30 Minuten)**

**Für die Sauce** den Rhabarber putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Mark aus der halben Vanilleschote auskratzen. Rhabarber, Vanillemark und Vanilleschote, Zucker, Birnensaft und Natron in einem Topf aufkochen und dann bei mittlerer Hitze acht bis zehn Minuten offen köcheln, bis der Rhabarber weich ist. Vom Herd ziehen, die Vanilleschote entfernen und den Rhabarber lauwarm abkühlen lassen.

Während der Kochzeit die Erdbeeren für den Salat sowie die Sauce vorbereiten. Die Beeren waschen, abtropfen lassen, den Kelch entfernen, vier schöne Beeren zur Deko beiseitelegen und 300 Gramm Erdbeeren für den Salat zur Seite stellen. Die übrigen Beeren mit der Leinsaat zum lauwarm abgekühlten Rhabarber geben und mithilfe eines Pürierstabes zu einer sämigen Sauce pürieren. Es dürfen noch einige Fruchtstücke zu erkennen sein. Die Sauce zur Seite stellen.

**Für den Erdbeersalat** die Erdbeeren in Scheiben schneiden. Die Minze waschen, trockenschütteln, einige Blätter zur Deko zur Seite legen und die übrige Minze fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und einen Esslöffel Saft auspressen. Zitronenschale, -saft sowie die gehackte Minze unter die Erdbeeren heben und zur Seite stellen.

**Für die Pancakes** Mehl, gemahlene Haselnusskerne, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Apfelkraut und Sprudelwasser zugeben und mit dem Schneebesen rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Ein Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und dann auf hohe (nicht höchste!) oder mittlere Hitze einstellen. Pro Pancake eine Kelle des Teigs in die Pfanne geben. Die Pancakes zwei bis 2,5 Minuten von einer Seite braten oder bis die Ränder der Pancakes leicht braun werden. Dann wenden und zwei Minuten von der anderen Seite braten. Zwischendurch immer wieder etwas Öl in die Pfanne geben und aus dem Teig auf die beschriebene Weise 16 Pancakes herstellen. Die fertigen Pancakes auf einen Teller legen.

Zum **Anrichten** auf vier Tellern einen Spiegel aus der Erdbeer-Rhabarber-Sauce (circa vier Esslöffel pro Portion, die übrige Sauce gesondert servieren) anrichten. Dann geht es ans **Aufschichten**: Jeweils einen Pancake auf den Saucenspiegel legen, einen Esslöffel vom Erdbeer-Minze-Salat auf dem Pancake verteilen. Pro Portion vier Pancakes auf diese Weise schichten. Den obersten Pancake mit der zurückbehaltenen Minze und einer Beere dekorieren und servieren.

## **Tipp zu regionalen Süßungsmitteln**

### **Alternativen zum Süßen**

Als regionale Alternativen zum Süßen (im Vergleich zum Rohrzucker, der einen längeren Transportweg hat) eignen sich Rübenzucker, Apfelkraut oder Dicksäfte aus Apfel & Birne sowie Zuckerrübensirup.

### **Sparsam verwenden**

In der Regel ist der raffinierte Zucker deutscher Marken aus Rüben hergestellt. Es gibt jedoch keinen „Vollrübenzucker“ im Handel, wie das beim Rohrzucker der Fall ist, da die dunkle Rübenmelasse sehr herb schmeckt. Sie wird während der Produktion entfernt, es entsteht der weiße, raffinierte Zucker. Gesundheitlich gibt es zum Rohrzucker kein Unterschied. Nur im sog. Roh-Rohrzucker (nicht zu verwechseln mit braunem Zucker, der ist nur eingefärbt!) finden sich durch den vorhandenen Melasseanteil noch wenige Mineralstoffe. Süßungsmittel sollten – egal ob lokal, mit Melasseanteil oder ohne – generell bewusst und sparsam eingesetzt werden und sind daher nicht geeignet, um eine Mineralstoffaufnahme zu gewährleisten.

### **Alternativen zu Sirup**

Eine regionale Alternative zu Ahorn- und Agavensirup sind süß-säuerlich schmeckende Dicksäfte auf Fruchtbasis (zum Beispiel Apfelkraut, Apfel-Birnen-Sirup) und Rübensirup. Letzterer schmeckt allerdings kräftiger und etwas herber und färbt Speisen ggf. etwas dunkler, da der Sirup einen hohen Melasseanteil hat. Soll die Färbung vermieden werden, kann auf klaren Zuckerrübensirup zurückgegriffen werden.