Rezept

Pastinaken-Pancakes

Ein Rezept von Pastinaken-Pancakes, am 12.10.2024

Zutaten

300 g	Pastinaken
2 Scheiben	gekochter Schinken
50 g	gem. Mandeln
1 TL	Backpulver
	Pfeffer
2 EL	Rapsöl
60 ml	Mandeldrink (ungesüßt)
4	Eier (M)
10 g	Flohsamenschalen
	Salz
	Muskatnuss frisch gerieben

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 38 g F, 28 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Pastinaken schälen, waschen und ca. 4 cm groß würfeln. In einem Topf mit Wasser und ½ TL Salz aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze in 15-20 Min. weich garen.

2. Pastinaken in ein Sieb abgießen, mit dem Mandeldrink in einen hohen Rührbecher geben und pürieren. Masse in eine Schüssel umfüllen und ca. 10 Min. abkühlen lassen.

3. Inzwischen den Kochschinken in kleine Würfel schneiden und mit Eiern, Mandeln, Flohsamenschalen, Backpulver, ½ TL Salz, je 2 Prisen Pfeffer und Muskatnuss unter das Püree mischen. Den Teig ca. 20 Min. quellen lassen.

4. In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Pro Pancake 2 EL Teig in die Pfanne setzen. Zunächst fünf Pancakes formen und für 2-3 Min. bei schwacher Hitze goldgelb braten. Mit einem Küchenspatel wenden und weitere 2-3 Min. braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Aus dem restlichen Teig fünf weitere Pancakes backen. Auf Tellern anrichten und sofort servieren.