

## Rezept

# Spitzkohlpfannkuchen mit Sesam

Ein Rezept von Spitzkohlpfannkuchen mit Sesam, am 20.04.2024

## Zutaten

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <b>2 EL</b> helle Sesamsamen                       | <b>5</b> Eier (S)                  |
| <b>4 EL</b> Mehl                                   | <b>1 TL</b> Backpulver             |
| Salz   | <b>¼ Kopf</b> Spitzkohl            |
| <b>7 EL</b> neutrales Pflanzenöl                   | <b>2 Stängel</b> Koriandergrün     |
| <b>1</b> rote Paprikaschote                        | <b>1</b> große rote Zwiebel        |
| <b>1 - 2</b> kleine frische Chilischoten           | <b>1</b> Knoblauchzehe             |
| <b>200 g</b> Seitan (aus dem Bio- oder Asienladen) | <b>100 g</b> Sojasprossen          |
| <b>2 EL</b> Sojasauce                              | <b>4</b> zarte Romana-Salatblätter |
| ofenfeste Pfanne                                   |                                    |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Für den Pfannkuchenteig den Sesam in der Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. In einer Schüssel die Eier mit Mehl, Backpulver und dem Sesam glatt verrühren und mit Salz würzen.
2. Das Spitzkohlviertel waschen und trocken schütteln. Den Strunkteil entfernen und die Blätter in Streifen schneiden oder hobeln. In der Pfanne 3 EL Öl erhitzen, den Kohl darin goldbraun braten und salzen. Den Teig dazugeben und in 2 Min. anstocken lassen. Dann im heißen Ofen (Mitte) ca. 8 Min. fertig backen.
3. Inzwischen den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Paprikaschote waschen, halbieren und putzen, die Zwiebel schälen. Beides in schmale Streifen schneiden. Chilischoten waschen, putzen, je nach gewünschter Schärfe entkernen und in schmale Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Den Seitan in Streifen schneiden.
4. In einer zweiten Pfanne das übrige Öl erhitzen, Zwiebel- und Paprikastreifen darin 8 Min. braten. Währenddessen die Sojasprossen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Dann zusammen mit Chili, Knoblauch und den Seitanstreifen zum Paprikagemüse geben und mitbraten. Mit der Sojasauce ablöschen. Das Gemüse in der Pfanne durchschwenken, wieder erhitzen und mit wenig Salz abschmecken.
5. Den Salat waschen und trocken tupfen. Den Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen, auf ein Brett gleiten lassen und in Tortenstücke schneiden. Diese mit den Salatblättern und dem Paprika-Seitan-Gemüse sowie den Korianderblättern garnieren und sofort servieren.