
Kastanienpancakes



ZUBEREITUNG

Für die Kastanienpancakes

Geben Sie das Kastanienmehl in eine Schüssel und formen Sie mittig ein Loch.

Geben Sie das Ei in das Loch und verrühren Sie Ei und Mehl mit Hilfe einer Gabel.

Fügen Sie nach und nach die gesamte zimmertemperierte Mandelmilch hinzu und verrühren Sie alles mit dem Schneebesen (oder Handrührgerät). Achten Sie darauf, dass sich keine Klumpen bilden.

Heben Sie nun das Backpulver unter und rühren Sie die Mischung glatt.

Lassen Sie den Pfannkuchenteig für ca. 10 min ruhen.

Erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne. Bei Bedarf fügen Sie Kokosöl oder Butter zum Braten hinzu.

Geben Sie nun Schöpflöffelweise den Pfannkuchenteig in die Pfanne und backen Sie die Pancakes bei mittlerer Hitze für einige Minuten.

ZUTATEN

Kastanienpancakes

für 4 Portionen

200 g Kastanienmehl

230 g Mandelmilch

1 Ei

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

1 Kastanienhonig

Teelöffel

Kokosöl

Dauer:

Ca. 45 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Sobald die Pancakes an der Oberfläche Blasen bilden können Sie diese wenden.

Bereiten Sie alle Pancakes auf diese Weise zu und schichten Sie diese im Anschluss mit der Käsecreme und toppen Sie alles mit dem selbstgemachten Honigsenf!

Für die Käsefüllung

Geben Sie den frischen Schafskäse zusammen mit dem Ziegenkäse in eine Schüssel.

Die beiden Käsesorten mit einer Gabel oder mit einem Stabmixer gut miteinander vermengen.

Fügen Sie die Zitronenschale und die gehackten Kräuter hinzu und würzen Sie alles mit Salz und Pfeffer.

Die Käsemasse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Pancakes geben.

Nach Belieben dekorieren und füllen.

Alternativen wären beispielsweise frischer Spinat, buntes Gemüse, Humus oder vieles mehr!

Schaf-/Ziegenkäsefüllung

150 g frischer Schafskäse

150 g frischer Ziegenkäse

Zitronenschale von
1 Zitrone

Salz und Pfeffer

beliebig fein
gehackte Kräuter

Dauer:

Ca. 45 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Für den Honigsenf

Geben Sie Honig und 1 ½ EL Wasser in einen kleinen Topf und bringen Sie alles bei kleiner Hitze zum Erwärmen.

Die Temperatur sollte nicht über 42°C erreichen, damit die wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs erhalten bleiben.

Rühren Sie dabei häufig um, bis Sie eine sirupartige Flüssigkeit erhalten.

Nehmen Sie den Topf vom Herd und geben Sie den Senf hinzu.

Rühren Sie alles gut um. Sie sollten eine homogene Konsistenz erreichen.

Gießen Sie den Honigsenf in eine saubere, trockene Schüssel oder ein Glas und lassen Sie ihn vollständig abkühlen.

Danach können Sie ihn wieder in den Kühlschrank stellen und nach Bedarf verwenden.

Honigsenf

30 g Kastanienhonig

150 g Senf (kernlos)

1 ½ EL Wasser

Dauer:

Ca. 45 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk
