Showkochen am 24. Juni 2016 in Eutin

"Varianten von gefüllten Pfannkuchenröllchen,

Motto: „Schnittlauch trifft Pfannkuchen"

Pfannkuchen

500 ml Milch
100 ml Mineralwasser
3 Eier
250 g Mehl, gerne die Hälfte Vollkornmehl dabei.
etwas Salz
für die pikante Variante: Kräuter in den Teig rühren, warm mit Gemüse und Schafskäse als Wrap füllen oder auch als Torte überbacken, oder Salamischeiben mit einbacken und dazu Salzkartoffeln und gestovte Bohnen servieren.

Enthält: Eier, glutenhaltiges Getreide, Milch

Pikante Füllung

300 g Frischkäse
100 g Parmesan oder geraspelter Käse
Salz, Pfeffer,
Gartenkräuter der Saison
100 g rote Paprika in kleinen Stücken
oder in Öl eingelegte Tomaten (trocken getupft) in kleinen Stücken
Variante: Räucherlachs auflegen und Kräuterfrischkäse darüber

Enthält: Laktose, Milcheiweiß

Grünes Pesto

250 g Grünkohl oder Spinat blanchieren und abkühlen lassen
nach Geschmack Wildkräuter (Giersch, Löwenzahn) aus dem Garten
100 g geröstete Mandeln
1 Knoblauchzehe
100 g Pecorino oder Parmesan
80 ml Olivenöl
1 TL Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Alles fein mixen. Kaltstellen.

Enthält: Schalenfrüchte

Lupinenaufstrich

200 g Lupinen über Nacht einweichen und ca. 30 min in Rosmarinwasser garen, 1 Zwiebel hacken und in Öl braten, 1 EL Sojasoße, ca. 8 Stücke in Öl eingelegte Tomaten, 60 -80 g Rapsöl, 5 EL Kochwasser, Salz nach Geschmack,

Alles fein mixen. Kaltstellen. Lupinen sind sehr eiweißreich und sind ein veganer Brotbelag.

Enthält: Lupinen, Sojabohnen

Süße Varianten , warm oder kalt ein Genuss

Schokonusscreme

200 g Haselnüsse im Backofen rösten, mit einem Frotteetuch die Haut abrubbeln und fein mahlen

80 g Honig in 5 EL warmen Wasser, 3 TL Kakao, Vanille und Zimt mischen und mit dem Nussmehl vermengen (aus meinem Buch “Eine Prise Frühlingsluft bis Weihnachtsduft“)

Enthält: Schalenfrüchte

Oder kalt mit Zucker bestreuen und aufwickeln.

Oder kalt mit Konfitüre bestreichen und aufrollen.

Oder mit Zitronensaft und Zucker beträufeln und aufrollen (französische Crepes)

Oder englische Pancakes zum Frühstück mit Ahornsirup