

## Süße Amaranth-Pfannkuchen

Entweder einfach mit Konfitüre bestreichen, aufrollen und dann mit Puderzucker bestreut servieren. Ein hübsches Dessert wird daraus, wenn man dazu eine Mango-Quarkcreme reicht.



### Zutaten für vier Personen:

- 1 Tasse Amaranth, außerdem 2 EL Amaranth zum Poppen
- 2 Eier
- 1 Tasse Buchweizenmehl
- 300 ml Milch
- 2 EL Honig
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Orangenschale
- Butter zum Backen
- Puderzucker zum Bestäuben

### Für die Mango-Quarkcreme:

- 500 g Magerquark
- 2 EL Zucker oder Honig
- 2 EL Zitronensaft
- etwas Zitronenschale
- 1 reife Mango

## Zubereitung:

- Zunächst die Körner zum Aufpoppen in eine Pfanne mit Deckel streuen. Am besten einer aus Glas, damit man beobachten kann, was mit dem Korn passiert. Die Pfanne erhitzen, dabei immer wieder schwenken – man sieht dann, wie die Körner ihre Farbe verändern und sich vergrößern. Sie dürfen natürlich nicht verbrennen.
- Restliche Amaranthkörner im Mixbecher pulverisieren.
- Mit dem Buchweizenmehl und den Eiern glatt rühren.
- Langsam die Milch mit dem Schneebesen einarbeiten, auch den Honig (falls er zu fest ist, mit etwas Milch in der Mikrowelle erhitzen). Dann mit einer Prise Salz und Orangenschale würzen. Zum Schluss die gepoppten Körner unterrühren.
- In einer beschichteten Pfanne **dünne Pfannkuchen** backen: Dafür wenig Butter in der Pfanne erhitzen, dann eine kleine Kelle Teig zufügen, die Pfanne sofort drehen und wenden, damit der flüssige Teig sich schnell auf der ganzen Fläche hauchdünn verteilt. Sobald die Unterseite hübsch gebräunt ist, wenden und auch auf dieser Seite bräunen.
- Für die **Mango-Creme** den Quark mit Zucker oder Honig, Zitronensaft und -schale glatt rühren (wenn nötig, dafür den Mixstab verwenden) und einen Schuss Milch oder Sahne zufügen.
- Die Mango mit dem Sparschäler schälen. Mit einem großen Messer zuerst auf der einen Seite schräg parallele Schnitte bis auf den Stein setzen, mit etwa einem halben Zentimeter Abstand voneinander.
- Dann um 90 Grad versetzt erneut so einschneiden, sodass das Mangofleisch wie akkurat gewürfelt aussieht. Dann quer zum Stein die Würfel abschneiden und direkt in die Schüssel mit dem Quark purzeln lassen. Je nach Gusto kann man nun auch noch fein geschnittene Minze einrühren.

**Servieren:** Jeweils ein, zwei Löffel Mango-Quark auf jedem Pfannkuchen verstreichen, ihn aufrollen oder zusammenklappen und nach Belieben auch noch mit Puderzucker bestäubt anrichten.

**Getränk:** Dazu können wir an einem Gläschen Südwein nippen oder einen heißen Kaffee servieren.