

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. März 2022** ▪
Tagesmotto „Dessert“ mit Johann Lafer



Natália dos Reis Goncalves

Vegane Bananen-Pancakes mit Blaubeersauce, Zitronen-Kokosjoghurt und Macadamia-Krokant

Zutaten für zwei Personen

Für die Bananen-Pancakes:

1 reife Banane
 100 ml pflanzliche Milch
 100 g Mehl
 1 TL Backpulver
 30 g Zucker
 Pflanzenöl, zum Braten
 1 Prise Salz

Die Banane schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, bis ein Mus entsteht. Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Pflanzliche Milch und Bananenmus hinzugeben und zu einem dickflüssigen Teig vermengen. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Etwas Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und Pancakes darin nacheinander ausbacken. Sobald sich kleine Blasen bilden, Pancakes wenden, sodass sie von beiden Seiten goldbraun sind.

Für die Blaubeersauce:

150 g Blaubeeren
 15 g Zucker
 10 g Speisestärke

Blaubeeren waschen, trockentupfen und in einen kleinen Topf geben. Speisestärke mit 80 ml Wasser glattrühren und die Mischung zusammen mit dem Zucker ebenfalls in den Topf geben. Mischung einmal aufkochen lassen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis sie nach und nach andickt. Blaubeeren dabei leicht mit einer Gabel oder einem Kochlöffel zerdrücken. Blaubeersauce nach Wunsch pürieren und beiseitestellen, bis die Pancakes fertig sind.

Für den Zitronen-Kokosjoghurt:

1 Zitrone
 150 g ungesüßter Kokosjoghurt
 1 EL Agavendicksaft

Zitrone waschen, die Schale einer Hälfte abreiben. Dann halbieren und eine Hälfte der Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Kokosjoghurt mit Agavendicksaft, Zitronensaft und -abrieb verrühren und beiseitestellen.

Für den Macadamia-Krokant:

150 g Macadamianüsse
 20 g vegane Butter
 3 EL Zucker

Butter mit dem Zucker in einer Pfanne zerlassen. Nüsse grob hacken, dazugeben und hellbraun karamellisieren lassen. Auf eine glatte Fläche mit Backpapier geben, verteilen und auskühlen lassen. Später in Stücke brechen.

Für die Dekoration:

1 Zweig Minze

Minze abbrausen und trockenwedeln, die Spitze abzupfen.

Die Pancakes aufeinander stapeln, Blaubeersauce darüber gießen, einen Klecks Kokosjoghurt auf den Pancakes platzieren und den Nuss-Krokant darüber streuen. Mit Minze garnieren.