

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13.03.2025 ▪  
Tagesmotto "Kreative Pfannkuchen-Gerichte" mit Zora Klipp



**Markus Marbler**

**Rote-Bete-Pfannkuchen gefüllt mit Dal und Kräuterjoghurt**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Rote-Bete-Pfannkuchen:**

1 Ei  
150 ml Milch  
75 ml Rote-Bete-Saft  
100 g Mehl  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Das Mehl mit Milch, Rote-Bete-Saft, Ei und einer Prise Salz verrühren. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und Pfannkuchen kellenweise darin ausbacken.

**Für das Dal:**

200 g rote Linsen  
50 g Babyspinat  
150 g Kirschtomaten  
1 kleine Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
4 cm Ingwer  
½ Limette, Saft  
400 ml Gemüsefond  
2 TL Tomatenmark  
1 TL gemahlener Kurkuma  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Garam Masala  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
2 Prisen gemahlene Chili  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer schälen und reiben. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin glasig andünsten. Linsen dazugeben und mit dünsten. Tomatenmark und Paprikapulver einrühren. Kurz mit anbraten. Mit Fond ablöschen. Die Linsen sollten komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein. Etwa 10 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Spinat waschen und trocken schütteln. 1/3 zur Dekoration beiseitelegen. Tomaten waschen und halbieren. Spinat, Ingwer und Tomaten zu den Linsen geben, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kreuzkümmel, Garam Masala und Chili abschmecken. Köcheln lassen, bis ein dickflüssiges Dal entsteht.

**Für den Joghurt:**

1 kleine Knoblauchzehe  
250 g griechischer Joghurt  
3 Zweige Petersilie  
3 Zweige Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Joghurt mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und fein geschnittenem Schnittlauch und Petersilie abschmecken.

**Für die Garnitur:**

½ Limette, Saft  
2 Zweige Petersilie

Petersilie fein hacken. Limettensaft auspressen. Beides über den Pfannkuchen träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.