

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 15. März 2023 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Quinoa-Pancakes mit Birnen-Granatapfel-Kompott

Zutaten für zwei Personen

Für das Kompott:

- 1 kleiner Granatapfel, ca. 150 g
- 1 Birne, ca. 150 g
- 65 ml Birnensaft (möglichst frisch aus dem Entsafter)
- ½ TL Birnendicksaft
- ½ TL pflanzliches Bindemittel/Stärke (aus dem Bioladen oder Reformhaus)

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Granatapfel halbieren. Eine Hälfte auspressen und den Saft auffangen. Die andere Hälfte des Granatapfels mit der Schnittfläche in die Hand nehmen und die Kerne mit einem Kochlöffel über einer Schüssel herausschlagen (Vorsicht, das spritzt!).

Birne vierteln, entkernen, schälen und längs in dünne Scheiben schneiden.

Den aufgefangenen Granatapfelsaft mit dem Birnensaft und dem Birnendicksaft in einem Topf aufkochen. Das Bindemittel mit 2 EL kaltem Wasser gut verrühren, zum Saft geben und alles unter Rühren aufkochen. Die Birnenscheiben und Granatapfelkerne hinzufügen, dann den Topf vom Herd nehmen und das Kompott abkühlen lassen.

Für die Pancakes:

- 25 g gepuffte Quinoa
- 1 TL Apfelessig
- 150 ml Mandeldrink
- 75 g Dinkelmehl, Type 630
- 1 EL Maisstärke
- 1 TL Backpulver
- 1-2 EL Kokosblütenzucker
- 2 EL Kokosöl + Kokosöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Kokosöl langsam schmelzen, bis es flüssig ist. In einer Schüssel Dinkelmehl, Quinoa, Maisstärke, Backpulver, Kokosblütenzucker und eine Prise Salz vermischen. Kokosöl, Apfelessig und Mandeldrink zugeben und alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

Eine große beschichtete Pfanne erhitzen. Etwas Kokosöl hineingeben und pro Pancake 2–3 EL Teig in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 2–3 Minuten goldbraun braten. Die fertigen Pancakes im vorgeheizten Backofen warm halten, bis der ganze Teig verbraucht ist.

Für die Garnitur:

- 1-2 Zweige Minze

Pancakes mit Minze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.