



Spinat-Pancakes mit Pfifferlingen

⌚ Preparation time: 30 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 30 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

Für die Spinat-Pancakes

- Pflanzenöl zum Ausbacken der Pancakes
- 150 g frischer feiner Spinat | ich habe "Baby-Spinat" benutzt
- 250 g Dinkelmehl Typ 630
- 250 ml Hafermilch | oder eine andere Pflanzenmilch
- 1 EL Weinstein Backpulver
- 1 EL Sojasoße
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss

Für die Pfifferlinge

- Natives Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 200-250 g Pfifferlinge | man kann auch Shiitake oder Champignons stattdessen nehmen
- 60 g Räuchertofu
- Einige Stängel frische Petersilie

Zubereitung (ca. 30 Minuten)

1. Den Ofen leicht erhitzen, um dort die Pancakes kurzzeitig warm zu halten.
2. Dinkelmehl und Backpulver in einer Rührschüssel vermischen. Hafermilch, Spinat und Sojasoße in einen Mixer geben und zu einer grünen, flüssigen Spinat-Milch mixen. Spinat-Milch mit dem Dinkelmehl und dem Backpulver vermischen.
3. Mit einem Schneebesen eine Prise Salz, frisch gemahlener Pfeffer und viel frisch aufgeriebene Muskatnuss untermengen. Pancake-Teig so lange mit einem Schneebesen vermengen, bis er Klümpchen-frei und cremig ist.
4. Eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen und nach und nach die einzelnen Pancakes in der Pfanne braten. Dazu mit einer Kelle, je nach Pfannengröße, zwei oder drei kleine Pancake-Portionen vorsichtig und voneinander getrennt in die Pfanne geben. Pancakes von beiden Seiten anbraten und anschließend im Ofen warm halten. Die Pancakes sollten nicht zu dunkel angebraten werden. Sie sollten weich, fluffig und saftig sein.
5. Pfifferlinge waschen und putzen. Große Pfifferlinge halbieren oder vierteln, kleinere Pfifferlinge so belassen bzw. die Pfifferlinge nach Belieben klein schneiden. Eine Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Eine Knoblauchzehe fein würfeln. Räuchertofu abwägen und ebenfalls fein aufschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen und Knoblauchwürfel anschwitzen und die Räuchertofustückchen dazu geben und anrösten, bis der Räuchertofu aromatisch duftet. Dann die Pfifferlinge in die Pfanne geben und etwa 3 Minuten anbraten und nochmals 2 Minuten in der Pfanne ziehen lassen. Frische Petersilie waschen, abschütten und klein hacken. Petersilie unter die Pfifferlinge heben. Mit Meersalz und frischem Pfeffer würzen.
6. Pancakes auf Tellern anrichten, Pfifferlinge auf und um die Pancakes verteilen. Das Ganze mit etwas nativen Olivenöl beträufeln und nochmals abschließend mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Mit etwas Petersilie garniert servieren.