

Bunte Mangold

-Pfannkuchen

Bio Kochbox KW 33



Bunte Mangold -Pfannkuchen



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 30 g Mandelblättchen
- 2 Eier
- 150 g Mehl
- Saft und Abrieb von 1 Orange
- 375 ml Milch
- 0,5 kg Mangold
- 400 g Pelati
- 1 Feta

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl

Zubereitung:

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Eier, Mehl und Orangenschale mit den Quirlen des Handrührers glattrühren. 1 Prise Salz und nach und nach Milch unterrühren. Den Teig 30 Minuten quellen lassen. Mangoldstiele schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. 1/3 der Mangoldblätter in feine Streifen schneiden, den Rest grob zerzupfen.

Die Tomaten abtropfen lassen und grob zerteilen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit Öl auspinseln. Nacheinander dünne Pfannkuchen backen und dabei jeweils sofort einen Teil von dem fein geschnittenen Mangold auf den noch flüssigen Teig geben. Die Pfannkuchen im auf 80° vorgeheizten Ofen warmhalten (oder die „Warmhaltefunktion“ des Backofens nutzen).

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Tomaten und Mangoldstiele 3-4 Minuten darin braten. Den restlichen Mangold zugeben und zusammenfallen lassen. Orangensaft angießen und alles 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je einen Pfannkuchen auf einem Teller anrichten. Darauf etwas Gemüse, zerbröckelten Fetakäse und Mandeln geben, locker aufrollen oder zusammenklappen.