

## Essen wie die Profis!

### Leckere Rezepte von Club-Koch Kai Emmendörfer zum Nachkochen!

## Spinat-Pancakes mit Pfifferlingen

für 2 Personen

### Zutaten

- Pflanzenöl zum Ausbacken der Pancakes
- 150 g frischer feiner Spinat
- 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 stattdessen auch Shiitake o. Champignons nehmen)
- 60 g Räuchertofu
- Einige Stängel frische Petersilie



### Zubereitung

1. Den Ofen leicht erhitzen, um dort die Pancakes kurzzeitig warm zu halten. 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.
2. 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.

3. 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.
4. Pfifferlinge verlesen 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 abwiegen 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.

## Gesundheit

Die Pancakes enthalten sehr viele verschiedene gesunde Inhaltsstoffe, zum Beispiel Vitamine A, C, K, sowie Kalzium und Eisen. Diese Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass wir seltener krank werden, starke Knochen haben und optimal wachsen können. Außerdem enthalten Spinat, Zwiebeln und Pilze viele Ballaststoffe, welche wichtig für die Verdauung sind und Verstopfung vorbeugen.

## Süßkartoffel-Nudeln mit Avocado-Kokos-Ingwer-Soße

für 2 Personen

### Zutaten

- 1 mittelgroße Süßkartoffel (circa 350-450 g)
- 100-150 g Baby Spinat
- 250 g gekochte Kichererbsen (entspricht einer Dose/Glas Kichererbsen, abgetropft)
- Etwas Kokosöl (oder ein anderes Öl) zum Anbraten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Für die Soße

- 100 g reifes Avocado Fruchtfleisch (ohne braune Stellen)
- 150-200 ml Kokosmilch\*
- Ein kleines Stück geschälter Ingwer (circa 1x1cm, nach Geschmack auch mehr)
- Salz und Pfeffer
- Knoblauchpulver (optional)
- Chiliflocken
- Ein paar Spritzer Zitronensaft
- Frische Petersilie oder Koriander, kleingehackt

\*Wer keine Kokosmilch mag, kann auch dickflüssige, ungesüßte Milch wie Sojamilch oder Mandelmilch (z.B. von Provamel) oder pflanzliche Kochsahne bzw. Kochcreme verwenden.

### Zubereitung

1. Süßkartoffel schälen und mit einem geeigneten Spiralschneider zu Nudeln schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Nudeln darin bei mittlerer Hitze ein paar Minuten lang anbraten. Den Spinat dazugeben und solange braten, bis er zerfallen ist. Dabei immer mal wieder umrühren. Zum Schluss die Kichererbsen dazugeben und alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Bei geringer Hitze fertig braten.
2. Für die Soße die Avocado mit 150 ml Kokosmilch und dem Ingwer in einem geeigneten Mixer mixen. Die Soße in einen kleinen Topf geben und bei niedriger Temperatur erwärmen (nicht aufkochen). Gegebenenfalls die restliche Kokosmilch dazugeben, falls die Soße zu dickflüssig ist (abhängig von der Konsistenz der Kokosmilch). Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Chiliflocken und Zitronensaft abschmecken.
3. Die Soße separat mit den Süßkartoffel-Nudeln servieren oder mit in die Pfanne geben und kurz umrühren. Mit frischer Petersilie oder Koriander verfeinern und servieren.



## Gesundheit

Das sind mal gesunde Nudeln! Die Süßkartoffeln und Kichererbsen enthalten viele komplexe Kohlenhydrate und sorgen so dafür, dass du langanhaltend Energie bekommst. Außerdem bringen die Kichererbsen viele wertvolle Eiweiße in das Rezept ein, welche in so gut wie allen Körperfunktionen benötigt werden. Und an anderen wichtigen Nährstoffen fehlt es hier auch nicht: Eisen, Kalzium und sehr viele gesunde Vitamine sind enthalten.