



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

Rote Bete Pancakes

Wir hatten viele Jahre eine Biokiste. Da bekommt man jede Woche eine Kiste voll Gemüse geliefert. Ich hatte auch damals schon die „lokale, saisonale“ Variante. Das bedeutete, dass im Winter immer auch Rote Bete drin war. Meine Männer sind gute Gemüse-Esser. Und mit mir und meiner Experimentier-Freudigkeit auch gewöhnt, dass es wild und/oder exotisch werden kann. Aber bei Roter Bete wurde es immer schwierig. Die mögen sie nicht. Also war immer die Challenge, wie wir die verarbeiten, dass sie trotzdem für die Männer lecker ist. Kuchen und generell Süßspeisen haben sich da immer aufgedrängt und dann bewährt.

Die Pancakes funktionieren genau wie traditionelle Pancake – etwas fluffiger und dicker als der gemeine, deutsche Pfannkuchen. Am besten klein und Rund. Und dann mit Ahornsirup übergossen am besten noch warm verspeist. Die Farbe ist kräftig pink. Der Geschmack durch die Gewürze ein klein bisschen weihnachtlich und süß. Zuletzt habe ich die beim Saatgutfestival auf der Bühne gemacht und zum Probieren ausgeteilt. Und egal ob es Farbe oder Geschmack war: sie kamen gerade bei den Kindern richtig super an.

Rote Bete Roti c. 4 Portionen

200g gekochte Rote Bete
2 EL vegane Butter, geschmolzen
150g Mehl
1,5 TL Backpulver
1 TL Zimt
½ TL gemahlener Sternanis
2 EL Zucker
2 EL Kichererbsenmehl
200ml Pflanzenmilch

1. Alle Zutaten am besten mit dem Pürierstab oder im Mixbecker des Multmixers zu einem glatten Teig mixen.
2. In einer beschichteten Pfanne ein geschmacksneutrales Öl erhitzen und dann kleine, runde Pfannkuchen backen.
3. Mit Sirup, Marmelade oder frischen Obst servieren.

