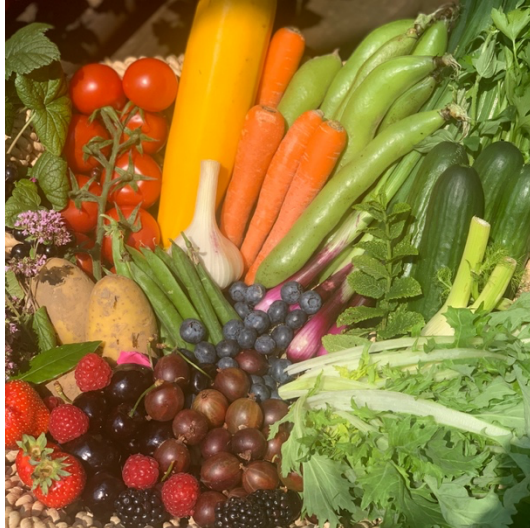


Sommer-Rezept



Curry-Spitzkohl-Pancakes mit Minzjoghurt

für 2 Personen, Hauptgericht, vegan, Zubereitungszeit 40 Minuten



Zutaten:

- 400 g Spitzkohl
- 100 g Karotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g Dinkelmehl Typ 630
- 20 g Kartoffelstärke
- 1 EL Hefeflocken
- 5 g Backpulver
- 2 TL Curry
- 1 - 2 TL Salz
- 150 ml Wasser
- 1 EL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl

Für den Minzjoghurt:

- 300 g Sojajoghurt
- ein paar Minzblätter
- 10 g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- Chili, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Spitzkohl fein hobeln, Karotten raspeln oder in dünne Stifte schneiden. Den weißen Teil der Frühlingszwiebel in Ringe, den grünen in längliche Streifen schneiden.

Geraspeltetes Gemüse in eine große Schüssel geben. Mehl, Stärke, Hefeflocken, Backpulver, Currypulver, Salz, Wasser und Apfelessig dazu geben und kräftig verrühren. Dabei sollte genug Flüssigkeit aus dem Gemüse austreten, damit ein gleichmäßiger Teig entsteht. Bei Bedarf esslöffelweise Wasser dazu geben.

2 EL Öl in eine heiße Pfanne geben. Teig in die Pfanne geben und gleichmäßig glattstreichen. Zuerst 8 Minuten mit Deckel bei mittlerer bis hoher Hitze braten. Dann auf einen Teller stürzen, das restliche Öl in die Pfanne geben und den Pancake auf der anderen Seite 3 – 4 Minuten ohne Deckel fertig braten.

Während der Pancake brät, Sojajoghurt mit den übrigen Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz abschmecken. Alternativ Knoblauch reiben, Kräuter fein hacken und mit Sojajoghurt und Salz und Chili verrühren. Anschließend bis zum Servieren im Kühlschrank ziehen lassen.

Zum Servieren Pancake in Stücke schneiden und mit Minz-Joghurt servieren.

Der Teig reicht perfekt für eine Pfanne mit 28 cm Durchmesser. Bei einer kleineren Pfanne könnt ihr die Masse reduzieren oder auf zweimal braten, in einer größeren reduziert sich die Garzeit um 1 – 2 Minuten.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.

*Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss – Aktionswoche „Regional essen! Mach mit!“ 2026
Juli 2026*