



Februar-Special: Große Pancake-Liebe

„Carrot Cake“-Pancakes mit Kompott



ca. 40min



2 Personen

Unsere Liebe zu Pfannkuchen kennt keine Grenzen – ja, manchmal scheint die Grenze zwischen Pfannkuchen und anderen Kuchen sogar ein wenig zu verschwimmen. Geriebene Karotte, Spekulatiusgewürz und getrocknete Feigen machen den Teig extra lecker, Crème fraîche mit Limette und ein Kompott aus Datteln und Aprikosen verleihen fruchtige Frische und die Pistazien sind das knusprige i-Tüpfelchen auf unseren Rübli... nein: Pfannkuchen!

Was du von uns bekommst

- 250ml Milch ⁷
- 1 Karotte
- 25g getrocknete Feigen
- 150g Weizenmehl ¹
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Spekulatiusgewürz
- 50g getrocknete Datteln
- 50g getrocknete Aprikosen ¹²
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 30g Pistazienkerne ¹⁵
- 1 Kaki
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 1EL Butter ⁷
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Schneebesen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1134kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 165.2g, Eiweiß 25.3g



1. Teig vorbereiten

1 Ei mit 2EL Zucker und **175ml Milch** verquirlen. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Karotten** und die **Feigen** mit der **Milchmischung** vermengen.



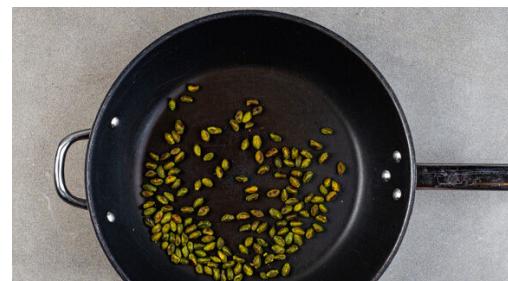
2. Teig fertigstellen

Das **Mehl**, **1TL Backpulver**, das **Spekulatiusgewürz** und 1 kräftige Prise Salz vermengen. Den **Mehlmix** anschließend mit der **Milch-Karotten-Mischung** vermengen und beiseitestellen.



3. Kompott köcheln

Die **Datteln**, die **Aprikosen**, die **Granatapfelmelasse** und 1EL Zucker in einen kleinen Topf geben. So viel Wasser angießen, dass die **Trockenfrüchte** gerade bedeckt sind. Das Wasser zum Kochen bringen und anschließend bei mittlerer Hitze 12-15Min. köcheln lassen, bis die **Trockenfrüchte** weich sind und die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat. Zum Abkühlen vom Herd nehmen.



4. Pistazien anrösten

Die **Pistazien** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Pancakes backen

In derselben Pfanne 1EL Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Für jeden **Pancake** jeweils **2EL Teig** in die heiße Pfanne geben und auf jeder Seite ca. 2Min. backen, bis die **Pancakes** gar und goldbraun sind. So fortfahren, bis der gesamte **Teig** aufgebraucht ist. Der **Teig** reicht für **6-8 Pancakes**.



6. Kaki schneiden

Inzwischen die **Kaki** schälen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren und auspressen. Die **1/2 der Limettenschale** und **1TL Limettensaft** unter die **Crème fraîche** rühren. Die **Pancakes** auf Teller verteilen, mit je **1 Klecks Crème fraîche** anrichten. Mit dem **Kompott**, der **Kaki** und den **Pistazien** garniert servieren.