

# MARLEY SPOON



## Süßkartoffel-Pfannkuchen

mit gegrillter Nektarine und Ahornsirup



ca. 40min



2 Portionen

Lust auf ein süßes, aber ausgewogenes Frühstück oder Dessert? Diese fluffigen Süßkartoffel-Pfannkuchen sind nicht nur ein Genuss für die ganze Familie, sondern auch eine tolle Möglichkeit, extra Nährstoffe in den Speiseplan zu schmuggeln. Dazu gibt es gebratene Nektarinen und süßliche Crème fraîche. Getoppt mit Pistazien und Ahornsirup ist dieses vegetarische Rezept ein Hit für Groß und Klein. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 2 Nektarinen
- 1 Becher Crème fraîche<sup>2</sup>
- 20g Pistazienkerne<sup>3</sup>
- 150g Weizenmehl<sup>1</sup>
- 1 Pck. Backpulver
- 2 Pck. Ahornsirup

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3).  
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 754kcal, Fett 26.1g,  
Kohlenhydrate 115.0g, Eiweiß 15.2g



### 1. Süßkartoffel kochen

In einem kleinen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffel** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. In das kochende Wasser geben und in 6-8Min. weich kochen, dann in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



### 4. Pistazien hacken

Die **Pistazien** grob hacken und beiseitestellen.



### 2. Nektarinen braten

Die **Nektarinen** halbieren, entsteinen und in **je 6 Spalten** schneiden. Die **Nektarinenspalten** in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. von jeder Seite anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. **Tipp:** Eine Grillpfanne eignet sich besonders gut. Die Pfanne mit Küchenkrepp auswischen, sie wird gleich weiterverwendet.



### 5. Teig zubereiten

Das **Mehl** mit dem **Backpulver**, 175ml Wasser, 1 Prise Salz und 1EL Zucker unter die **Süßkartoffeln** heben und alles mit einem Stabmixer zu einem glatten, dicken **Teig** pürieren.



### 3. Crème fraîche verfeinern

Die **Crème fraîche** mit 1EL Zucker verrühren, dann kalt stellen.



### 6. Pancakes ausbacken

Die Pfanne aus Schritt 2 mittelhoch bis stark erhitzen. 1TL Pflanzenöl und **2-3 Teigportionen** hineingeben und von jeder Seite in ca. 3Min. zu **Pancakes** ausbacken. Mit dem **restlichen Teig** ebenso verfahren. Die **Pancakes** aufeinanderstapeln und mit den **Nektarinen** und der **Crème fraîche** anrichten. Mit dem **Ahornsirup** beträufeln und mit den **Pistazien** bestreut servieren.