

Aus der Hado-Küche: Ein vegetarisches Rezept

Restaurant Services

Hirsefannkuchen mit Gemüse an Bärlauchquark und Frühlingsalate mit Lauchzwiebeln und Belugalinsen

für 4 Personen:

200 g	Dinkelmehl
80 g	Hirse
650 ml	Bio-Milch
8	Bio-Eier, getrennt
je 50 g	Karotten-, Sellerie- und Zucchiniwürfel, gewürfelt (ca. 0,5 cm)
50 g	Lauch, fein geschnitten
30 g	Gartenkräuter nach Geschmack
	Ursalz, Galgant, Bertram, Macis
	Olivenöl

Die Hirse in wenig Wasser garen, abtropfen und abkühlen lassen. Die Gemüsewürfel und die Lauchstreifen in etwas Olivenöl kurz andünsten und erkalten lassen. Das Eiweiß steif schlagen. Mehl mit Eigelb und Milch zu einem glatten Teig rühren. Mit Ursalz, Galgant, Bertram und Macis abschmecken. Dann die Gemüsewürfel und das geschlagene Eiweiß unterheben. Die Pfannkuchen (ca. 8-10 Stück) nach Geschmack in Ghee oder Olivenöl in einer beschichteten Pfanne ausbacken und im Ofen warmstellen.

400 g	Bio-Quark
3 EL	Sahne
2 Bund	Bärlauch (etwa 100 g)
	Ursalz, Rohrzucker, Galgant, Quendel

Den Quark mit der Sahne glattrühren und würzen. Den Bärlauch waschen, trockenschleudern, in feine Streifen schneiden und unter den Quark rühren.

Aus der Hado-Küche: Ein vegetarisches Rezept

Restaurant Services

Hirsepfannkuchen mit Gemüse an Bärlauchquark und Frühlingsalate mit Lauchzwiebeln und Belugalinsen

- 400 g Frühlingsblattsalate nach Geschmack (z. B. Lollo Bionda, Lollo Rosso, Brennnesseln, Löwenzahn, Sauer- oder Blutampfer, Giersch, gerne auch Gänseblümchen)
- 120 g Gemüsestreifen (z. B. Radieschen, Kohlrabi)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 50 g Belugalinsen (alternativ: rote Linsen)

Die Linsen in wenig Wasser garen, restliches Wasser abgießen, die Linsen erkalten lassen. Blattsalate, Gemüsestreifen, Lauchzwiebeln und Linsen mischen.

- 30 ml weißen Balsamicoessig
- 30 ml Leinöl
- Wasser
- Ursalz, Galgant, Rohrzucker, Gartenkräuter nach Geschmack

Aus den Zutaten ein Dressing herstellen, abschmecken und mit dem Salat mischen.

Die Pfannkuchen ein- oder zweimal falten und jeweils zwei Stück auf einem Teller anrichten. Mit einem Esslöffel den Quark neben den Pfannkuchen setzen. Den angemachten Frühlingsalat locker zwischen die Pfannkuchen und den Bärlauchquark setzen. Zum Garnieren Gänseblümchenblüten oder frische Gartenkräuter nehmen.

Rezept von Stefanie Pauckner, Restaurant Services, Nürnberg