

Mit Herz am Herd | Gefüllter Pfannkuchen mit Chicorée à l'Orange

Zutaten für 4 Portionen

Für die Pfannkuchen:

- 125 ml Milch
- 125 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 150 g Mehl
- 2 Eier (getrennt)
- Je 1 Prise Salz und Pfeffer
- 20 g Butter
- 4 Scheiben Emmentaler Käse
- 4 Scheiben Kochschinken
- 4 EL Tomatenwürfel mit Petersilie
- 100 ml Rapsöl

Für Chicorée à l'Orange:

- 1 kg Chicorée
- 2 Schalotten
- Je 50 g Karotten, Sellerie und Lauch, kleingewürfelt
- Saft einer ½ Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Bio-Orangen (Saft+ Abrieb 1 Bio-Orange)
- 200 ml Gewürztraminer
- 100 ml Rapsöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für die Pfannkuchen Eigelbe mit Salz, Milch, Mineralwasser und Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Danach das Eiweiß leicht aufschlagen und unter den Teig heben. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, mit einer Schöpfkelle den Teig dünn in die Pfanne geben und goldgelb ausbacken. Den Backvorgang noch dreimal wiederholen.

Pfannkuchen jeweils mit 1 Scheibe Schinken und 1 Scheibe Käse belegen. Mit Tomatenwürfeln belegen, aufrollen und in eine feuerfeste Form legen. Mit weicher Butter bepinseln und im Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 5 Minuten backen.

Den Chicorée vierteln. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Orangen waschen und den Saft auspressen. Die Schale einer Orange abreiben. Das Öl in einem Bratentopf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Karotte, Sellerie und Lauch darin anschwitzen. Orangenabrieb in den Topf geben. Mit Orangensaft und Gewürztraminer ablöschen und noch einmal kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Chicorée in eine Auflaufform legen, mit der Orangen-Sauce übergießen und mit Zitronensaft marinieren. Dann bei 180 °C Umluft im vorgeheizten Ofen für 8 Minuten backen.

Cliffs Tipp:

Mit Mineralwasser wird der Pfannkuchenteig luftiger, das leicht geschlagene Eiweiß unterstützt das.

Rezept: Cliff Hämmerle

Quelle: Mit Herz am Herd vom 01.12.2018