



Farinatas mit Pesto und Meersalz sowie mit Rosmarin und roter Zwiebel

ERGIBT 2 STÜCK

- 1 l Wasser mit Kohlensäure
- 2 TL Salz
- 300 g Kichererbsenmehl
- 100 ml Olivenöl
- 1 rote Zwiebel, geviertelt und in dünne Spalten geschnitten
- 2 Zweige Rosmarin

Für das Basilikumpesto

- 50 g Pinienkerne
- 50 g Parmesan, fein gerieben
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 75 g Basilikumblätter
- 125 ml Olivenöl

Mineralwasser in eine Schüssel gießen. Salz, Kichererbsenmehl und 1½ EL Olivenöl hinzufügen. Mit dem Rührbesen zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten und bei Zimmertemperatur 4–5 Minuten ruhen lassen. Kleine Blasen sind ein gutes Zeichen, der Teig sollte etwas fermentieren.

Den Ofen auf 200 C vorheizen. Für das Pesto zunächst die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Einige davon zum Garnieren beiseitestellen, den Rest zusammen mit Parmesan, Knoblauch, Basilikum sowie etwas Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten. Bei laufendem Motor nach und nach das Öl einfließen lassen.

Eine Pfanne mit Öl bestreichen und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Hälfte des Teigs einfließen lassen, die Pfanne schwenken, sodass er sich gleichmäßig verteilt. 1–2 Minuten backen. Mit Zwiebel und Rosmarin bestreuen, dann für 10–12 Minuten im Ofen fertig backen. Die zweite Farinata ebenso backen, mit Pesto sowie den restlichen Pinienkernen und etwas Meersalz bestreuen. Die Farinatas aufgeschnitten servieren.



Banh Xèo (vietnamesische Pancakes) mit Garnelen und knackigem Gemüse

ERGIBT 6 STÜCK

- 200 g Vollkornreismehl
- ½ TL Salz
- 1 TL gemahlenes Kurkuma
- 300 ml Kokosmilch
- 3 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl zum Braten

Für die Sauce

- 40 ml Limettensaft
- 1½ EL Sesamöl
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Reisweinessig
- 1 EL Kecap Manis (eine Art süße Sojasauce)
- 1 Stück Ingwer (2 cm), geschält und gerieben
- 1 rote Thai-Chili, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- ½ TL Salz

Für die Füllung

- 3 EL Erdnuss-, Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 100 g Shiitakepilze, fein geschnitten
- 150 g Zuckerschoten, dünn geschnitten
- 150 g rohe Garnelen
- 150 g Bohnensprossen
- 3 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten

Zum Servieren

- 1 kleiner Romanasalat
- 15 g Korianderblättchen
- 15 g Minzeblättchen
- 15 g Thai-Basilikum

Den Ofen auf 100 C vorheizen. Einen großen Teller vorwärmen. Reismehl in eine große Schüssel geben, Salz und Kurkuma hinzufügen, dann die Kokosmilch angießen. Alles unter Zugabe von 150 ml Wasser (falls nötig) zu einem glatten, dickflüssigen Teig verarbeiten. 30 Minuten ruhen lassen.

Alle Zutaten für die Sauce mit 50 ml lauwarmem Wasser vermischen und rühren bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Für die Füllung 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Pilze hinzufügen und unter Rühren braten, bis die Zwiebel weich ist und die Pilze Farbe angenommen haben. Zuckerschoten hinzufügen und kurz pfannenrühren. Beiseitestellen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Garnelen 1–2 Minuten unter Rühren braten. Die Pilzmischung zurück in die Pfanne geben, Hitze herunterschalten und bedeckt warm halten.

Für die Pancakes 1 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, die Pfanne damit gleichmäßig einstreichen. Hitze hochschalten, 4 EL Teig einfließen lassen und die Pfanne schwenken, sodass er sich gleichmäßig verteilt. Die Ränder dürfen dabei etwas dünner sein.

Einen gehäuften Löffel der Pilzmischung, ein paar Bohnensprossen sowie einige Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Abgedeckt etwa 3 Minuten backen, bis das Banh Xèo schön goldbraun und an den Rändern knusprig ist. Aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen und im Ofen warm halten. Restlichen Teig und Zutaten auf dieselbe Weise verarbeiten.

Die fertigen Banh Xèo mit Salatblättern, Koriander, Minze und Thai-Basilikum servieren, die Sauce zum Dippen dazu reichen. Serviertipp: Üblicherweise isst man die Banh Xèo, indem man Pancake-Stücke zusammen mit den Kräutern in die Salatblätter wickelt und dann in die Sauce stipt.



Cong You Bing (Frühlingszwiebel-Pancakes) mit Soja-Chili-Sauce

ERGIBT 16 STÜCK

- ½ TL Meersalz
- 275 g Mehl, gesiebt, plus etwas mehr zum Bestäuben
- Sonnenblumenöl zum Braten
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, samt Grün, in feine Ringe geschnitten
- 1 EL chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver (optional)

Für die Sauce

- 4 EL Reisweinessig
- 4 EL Sojasauce
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm), geschält und fein gerieben
- ½ TL getrocknete Chiliflocken
- 1 TL Rohrohrzucker
- Saft von 1 Limette

Salz mit 175 ml warmem Wasser in einer Schüssel vermischen. Mehl hinzufügen, zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und 5 Minuten lang kneten, bis der Teig elastisch ist. In 16 gleich große Stücke teilen und diese zu Bällen formen. Mit Öl bepinseln, mit einem feuchten Küchentuch bedecken und 30 Minuten ruhen lassen.

Reisweinessig mit Sojasauce, Ingwer, Chili, Zucker und Limettensaft vermischen. Beiseitestellen.

Die Teigbällchen auf der bemehnten Arbeitsfläche zu Rechtecken von jeweils etwa 12 x 18 cm ausrollen. Mit geröstetem Sesamöl bepinseln, mit Frühlingszwiebeln belegen und mit Fünf-Gewürze-Pulver bestäuben. Den Teig vom langen Ende her in Zigarrenform aufrollen, dabei die Innenseite erneut mit etwas Öl bepinseln, dann in Schneckenform eindrehen. Die Enden einschlagen und gut andrücken. Mit dem Handballen flachdrücken und zu dünnen Pancakes ausrollen.