

Buchweizen-Pfannkuchen mit Apfel-Erdnuss-Kompott

Zutaten für das Erdnuss-Mus (für 4 Personen):

- 200 g (geschält, ungesalzen) Erdnüsse

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Gut abkühlen lassen. Anschließend in eine leistungsstarke Küchenmaschine geben und pürieren, bis aus den Nüssen zuerst ein feines Nuss-Mehl, dann eine cremige Masse geworden ist.

In ein Schraubglas umfüllen und im Küchenschrank (nicht im Kühlschrank) aufbewahren. Wer sicher gehen will, dass sich das Erdnuss-Mus lange hält, gibt eine kleine Menge Erdnuss-Öl auf das Mus.

Achtung: Weniger leistungsstarke Küchenmaschinen oder Stabmixer können schnell heiß laufen. Prüfen Sie vorher in der Bedienungsanleitung, ob das Gerät zur Herstellung von Nuss-Mus geeignet ist.

Zutaten für das Apfelkompott:

- 4 (Boskoop oder Wellant) Äpfel
- 100 ml Apfelsaft
- 1 Stange Zimt
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Erdnuss-Mus

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Äpfel entkernen und mit Schale auf das Backblech legen. Im Ofen bei 180 Grad backen, bis sie weich sind.

Apfelsaft mit der Zimtstange und dem Abrieb der Zitrone in einen Topf geben und kurz aufkochen. Die Ofen-Äpfel in kleine Stücke schneiden. Die Zimtstange aus dem Topf nehmen und die Apfelstücke hineingeben. Dann alles pürieren. Zuletzt das Erdnuss-Mus unter das noch warme Kompott rühren.

Zutaten für die Pfannkuchen:

- 375 g Buchweizenmehl
- 300 ml Haferdrink
- 2 Bio-Eier
- 30 g Butter
- 1 EL Honig
- 0,5 Schote Vanille
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Backpulver
- Bratöl

Butter schmelzen. Mit Mehl, Haferdrink, Eiern, Honig und Backpulver in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren, bis die Masse glatt ist. Den Abrieb der Zitrone und das Mark der Vanilleschote unterrühren und den Teig abgedeckt 15 Minuten stehen lassen.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen und jeweils esslöffelgroße Portionen des Teiges hineingeben und ausbacken. Sind die Pfannkuchen von beiden Seiten gold-braun, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier entfetten.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 16.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen