



Spinatpfannkuchen mit Butternut, Avocado & Cashewcream

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 20 minutes
Total time: 45 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Personen

Für die Spinatpfannkuchen | ergibt 9-10 Stück

- Pflanzenöl zum Braten der Pfannkuchen in der Pfanne
- 300 g Dinkelmehl | Typ 630
- 500 ml Mandelmilch | oder eine andere Pflanzenmilch
- 70-80 g Babyspinat
- 1 gestr. TL Natron
- 1 kleiner TL Zitronensaft (taucht im Verlauf noch mehrmals auf - insgesamt benötigt man 1 ganze Zitrone)
- 1 EL Mineralwasser mit Kohlensäure | macht den Teig fluffig, kann aber auch entfallen
- Salz

Tipp: Wenn Pfannkuchen übrig bleiben, rollt sie ein und schneidet sie in Streifen. Diese Pfannkuchenstreifen (im Schwäbischen "Flädle" genannt) könnt Ihr einfrieren und jederzeit wunderbar als Suppeneinlagen benutzen. Ihr müsst sie nicht mal auftauen, nur in eine sehr heiße Suppe geben. Fertig. Sehr lecker!

Für die Füllung

- 80 g Babyspinat
- 1-2 Avocado(s)
- 3 EL Zitronensaft
- Ein kleiner oder halber Butternut-Kürbis | ca. 750-800 g
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz
- Cayennepfeffer
- Eine Prise Kreuzkümmel
- Etwas Paprikapulver süß
- Schwarzer grob gemahlener Pfeffer

Tipp: Anstatt Butternut-Kürbis kann man auch Hokkaido-Kürbis verwenden. Bei dieser Kürbisart kann man die Schale sogar dran lassen und die Backzeit im Ofen verkürzt sich um etwa 5-8 Minuten. Oder Ihr nehmt Süßkartoffelwürfel. Auch diese brauchen etwas weniger Zeit im Ofen und passen super zu den anderen Zutaten.

Für die Cashewcream

- 100 g Cashewnüsse
- 1 EL Tahini | Sesammus, dass in gut sortierten Supermärkten, Bioläden oder türkischen Märkten erhältlich ist
- 2 EL Sojajoghurt | kann durch 3-4 EL Hafer Cuisine oder Reis Cuisine ersetzt werden, wenn man Soja vermeiden möchte
- 3-4 EL Zitronensaft
- Salz
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ca. 100 ml Mandelmilch | oder eine andere Pflanzenmilch + etwas Pflanzenmilch, um die Soße individuell noch zu verdünnen

Zubereitung (Cashews über Nacht oder 4 Stunden einweichen/ Zubereitungszeit ca. 35-40 Minuten)

1. Mit der Herstellung der Cashewcream beginnen. Dafür die Cashewnüsse über Nacht, mindestens aber 4 Stunden in Wasser einweichen lassen.
2. Eine kleine Knoblauchzehe abziehen. Die eingeweichten Cashewnüsse abgießen und zusammen mit der Knoblauchzehe, 2 EL Sojajoghurt, 1 EL Tahini, 3-4 EL Zitronensaft, reichlich Salz, sowie 100ml Pflanzenmilch in einen starken Mixer geben und zu einer ganz feinen Creme pürieren. Anschließend mit Salz

- und Zitrone abschmecken. Die Creme sollte so flüssig sein, dass man sie später gut über die Pfannkuchen träufeln kann. Bitte vermengt die Cashewcream so lange mit noch etwas mehr Pflanzenmilch oder Wasser, bis sie die entsprechend flüssige Konsistenz hat. Dann die Soße erstmal in den Kühlschrank stellen.
3. Den Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorwärmen und ein Blech mit Backpapier bereit stellen.
 4. Nun kann man den Pfannkuchenteig vorbereiten, da dieser etwas quellen soll. Dafür 300 Gramm Dinkelmehl zusammen mit einer großen(!) Prise Salz, einem gestr. TL Natron sowie ein paar Spritzern Zitronensaft und 1 EL Mineralwasser (mit Kohlensäure) in eine Rührschüssel geben.
 5. Tipp: Das Haushalts-Natron sorgt sowohl für fluffige, weiche Pfannkuchen, vor allem aber auch für eine schöne knallgrüne Farbe der Pfannkuchen. Das bisschen Zitronensaft wiederum ist notwendig, um das Natron "zu aktivieren". Wenn Ihr den Zitronensaft direkt auf das Natron träufelt, könnt Ihr sehen, wie es anfängt zu schäumen.
 6. Den Babyspinat gut waschen. Die Pflanzenmilch mit dem Spinat in einem Mixer zu einer ganz feinen, sämigen "knallgrünen Milch" mixen. Nun den Pfannkuchenteig mit einem Rührgerät und unter langsamem Zugießen der Spinat-Milch zu einem Teig verrühren. Den Spinat-Pfannkuchenteig abgedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.
 7. Einen kleinen Butternut-Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und auch die Schale des Butternut dünn abschneiden.
 8. Tipp: Zum Schälen des Butternut kann man entweder einen Gemüseschäler benutzen oder man macht das ganz vorsichtig mit einem stabilen, scharfen Messer. In beiden Fällen tut man sich leichter, wenn man die Kürbishälften jeweils nochmals halbiert. Denn der Kürbis ist geschwungen und in diesem "Schwung" verkanten sich Messer oder Schäler gerne. Daher den Kürbis einfach in kleinere, möglichst gerade Stücke schneiden und schälen.
 9. Den geschälten Butternut-Kürbis in kleine Würfel schneiden und in einer Rührschüssel mit Olivenöl, Salz, Cayennepfeffer, etwas süßem Paprikapulver und einer Prise Kreuzkümmel vermengen.
 10. Die so marinierten Kürbisstücke auf das Backblech geben und bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (Vorsicht: bei Umluft höchstens 200 Grad) für etwa 18-20 Minuten in den Ofen geben. Mit der Gabel testen ob die Kürbisstücke dann gut durchgegart sind.
 11. Während die Kürbisstücke im Ofen garen, kann man zeitnah mit dem Rausbraten der Pfannkuchen beginnen. Dafür den Spinat-Pfannkuchenteig mit einem Schneebesen nochmals kräftig durchrühren. Dann ganz wenig Öl (höchstens 1 TL!) stark erhitzen und die Pfannkuchen rausbraten. Das geht so: Immer einen kleinen TL Öl in der Pfanne stark erhitzen und verteilen, so dass die Pfanne voller heißer "Öltropfen" ist. Einen Schöpfer Teig dazu, Pfanne schwenken und den Pfannkuchen etwa zwei Minuten anbraten lassen. Dann wenden und nochmals ganz kurz, vielleicht eine Minute braten. So verfahren, bis alle 9-10 Pfannkuchen fertig sind.
 12. Wenn die Kürbisstücke gar sind, kann man sie aus dem Ofen nehmen und nochmals etwas salzen. Im Gegenzug kann man die Ofenhitze dazu nutzen, die Pfannkuchen warm zu halten bzw. nochmals zu erwärmen. Dann 1-2 Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale holen. Avocado-Fruchtfleisch würfeln, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Babyspinat waschen.
 13. Spinatpfannkuchen auf Teller legen, mit Avocado- und Kürbiswürfeln sowie etwas frischem Babyspinat befüllen. Pfannkuchen leicht über die Füllung schlagen. Pro Teller ein bis zwei Pfannkuchen geben und diese anschließend mit der Cashewcream beträufeln. Die Pfannkuchen mit grobem schwarzen Pfeffer bestreut servieren.