

Jaqueline Amirfallah
Persischer Zucchini-Pfannkuchen

Mittwoch, 16. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche

Zutaten:

3	mittelgroße Zucchini
etwas	Salz
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 EL	Butterschmalz
1/2 TL	Mehti (Bockshornklee-Samen)
1 EL	Bockshornkleeblätter
1/2 TL	Kurkuma
100 g	Mehl
1 Msp.	Backpulver
4	Eier
6	Walnusskernhälften
1 EL	Sultaninen
1 EL	getrocknete Berberitzen-Früchte (z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelladen)
200 g	Schafskäse
etwas	Pfeffer aus der Mühle
600 g	Eier-Tomaten
1 Prise	Zucker
etwas	Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Zucchini putzen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini auf einer groben Reibe in ein Sieb reiben, salzen und 5 Minuten über einem Topf ziehen und abtropfen lassen.
2. Zuchiniraspel gründlich ausdrücken und in eine Schüssel geben.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
4. 1 EL Butterschmalz in einer großen hohen, möglichst beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.
5. Mehti, Bockshornblätter und Kurkuma mörsern und zugeben. Unter Wenden kurz mit braten.
6. Gewürz-Mix zu den Zuchiniraspeln geben und alles gründlich miteinander vermengen.
7. Mehl und Backpulver mischen.
8. Eier in eine Rührschüssel geben, kräftig aufschlagen und das Mehl hinzufügen. Weiterschlagen, bis sich alles gut miteinander vermischt hat.
9. Walnüsse grob hacken. Sultaninen heiß waschen, abtropfen lassen.
10. Dann nacheinander Zucchini, Walnüsse, Sultaninen und Berberitzen unter den Teig geben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
11. Den Schafskäse grob würfeln und unter die Masse heben.

12. Das restliche Butterschmalz in der Pfanne zerlassen. Die Zucchini­masse 2–3 cm hoch in die Pfanne geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze mindestens 10 Minuten stocken lassen. Dann wenden, dazu die gestockte Masse auf einen Teller gleiten lassen und umgedreht wieder in die Pfanne geben. Weitere ca. 7 Minuten fertig braten.

13. Inzwischen Tomaten waschen, trocken reiben und putzen. Tomaten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

14. Tomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl vorsichtig mischen und abschmecken.

15. Zucchini-Kuchen in Portionsstücke teilen und mit dem Tomatensalat anrichten.

Tipp: Im Iran ist diese Art würziger Kuchen ein beliebtes Picknickgericht. Dazu sollte er allerdings auskühlen.

Pro Portion: ca. 535 kcal / 2247 kJ

31 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 34 g Fett