

Spinatpandekage med stegt tempeh, syltet skalotteløg, mandel, tang creme og spinat

Til 4 personer

Spinatpandekager

- 125 g baby spinat
- 200 g hvedemel
- 3 æg
- 3 dl mælk
- Havsalt og friskkværnet peber
- 40 g smør

Fyld

- 200 g tempeh af gule ærter
- 2 skalotteløg
- 1 usprøjtet citron
- 1 spsk. akacie honning
- ½ dl. olivenolie
- 25 g mandler
- 100 g skyllet babyspinat
- Havsalt og friskkværnet peber

Tangcreme

- 1 æggeblomme
 - ½ dl. kærnemælk
 - 2 spsk. æble eddike
 - 10 g søl (tørret vægt)
 - Salt og frisk
 - 5 dl. vindrukerne olie
-

Fremgangsmåde

1. Sæt søl i blød i koldt vand og lad det udbløde i et par timer.
2. Kom æggeblomme, kærnemælk, eddike, salt og friskkværnet peber op i en blender og blend til en homogen skummende masse.
3. Hak søl groft med en kniv, kom det op i blenderen og blend med til det er blendet helt ud i æggemassen.
4. Tilsæt olien i tynd stråle mens blender kører, indtil al olien er brugt og cremen har fået en god konsistens.
5. Kom cremen op i en skål og smag evt. til med ekstra eddike, salt og friskkværnet peber. Sæt den til side.
6. Skyl spinaten og kom spinat i en blender sammen mælk og blend til du får en helt grøn mælk.
7. Slå æg ud i en skål og rør det sammen med den grønne spinatmælk, tilsæt mel lidt ad gangen, til du får en helt en helt ensartet lind dej.
8. Smelt 30 g smør i en lille gryde og rør ned i pandekagedejen.
9. Varm en pande op, kom en lille klat smør på og herefter en god skefuld pandekagedej og steg pandekagen ca. 30 sek på begge sider så den får en flot farve – forsæt til al pandekagedejen er brugt.
10. Lig en tallerken over pandekagerne, for at holde på varmen og stil dem til side et lunt sted.
11. Pil skalotteløg, halver og snit helt fint, kom løg op i en skål sammen med fintrevet skal og saft fra citron, honning, salt og friskkværnet peber og vend godt rundt, lad dem marinere i 10 min.
12. Skær tempeh ud i tern på ca. 2 x 2 cm.
13. Varm en pande op, kom lidt olie på panden og steg herefter tempeh tern ved medium varme i 2–3 min. til de får lidt farve og bliver sprøde. Krydr med salt og friskkværnet peber og tag dem af panden.
14. Anret nu de lune pandekager med små klatter af tangcreme, stegt tempeh, syltet løg og babyspinat.
15. Pandekagerne kan sagtens laves i forvejen og så lunes når de skal spises.
16. Hvis du synes tangcremen er for besværlig at lave, kan du også erstatte den med græsk yoghurt eller creme fraiche.