



Randen-Pancakes mit Goldmelissensirup

Randen Pancakes mit Goldmelissensirup und frischen Beeren

Zubereitung Goldmelissensirup

1. Blüten der Indianernessel in einen hohen Krug geben.
2. Wasser aufkochen und heiss über die Blüten giessen.
3. Zucker und Zitronensäure einrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
4. Krug mit einem Tuch abdecken und bis am nächsten Tag bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
5. Flüssigkeit durch ein feines Drahtsieb oder ein Passiertuch in eine Pfanne abgiessen.
6. Anschliessend unter ständigem Rühren langsam aufkochen, in saubere und vorgewärmte Flaschen bis knapp unter den Rand abfüllen und mit einem Deckel gut verschliessen.
7. kühl und dunkel gelagert, ist der Indianernesselsirup mindestens 6-8 Monate haltbar.

Zubereitung Randen-Pancakes

1. Randen Würfel mit der Hafermilch und dem Sirup fein pürieren.
2. Das Ei aufschlagen und dazu rühren.
3. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit der flüssigen Mischung vermengen.
4. Die Pancakes beidseitig in einer beschichteten Bratpfanne ausbacken. Achtet darauf, dass die Pfanne nicht zu heiss wird. Sonst verlieren die Pancakes ihre rote Farbe.
5. Anrichten und mit Joghurt und Beeren garnieren.
6. Den hausgemachten Indianernesselsirup darüber giessen und geniessen.

Zutaten

Goldmelissensirup 1.5 Liter

40g (1 Handvoll)	frische Goldmelissenblüten (2.5g getrocknet)
1 Liter	Wasser
1 kg	Zucker
20 g	Zitronensäure

Randen-Pancakes für 2 Frühstücksportionen

150 g	Randen, gekocht
130 ml	Hafermilch
2 EL	Indianernesselsirup
1 Stück	Ei
130 g	Mehl
2 TL	Backpulver
1 EL	Rapsöl zum ausbacken
1 Prise	Salz
2 EL	Nature Joghurt oder Kokos Joghurt
1 Handvoll	saisonale Beeren
2 EL	Indianernesselsirup

Mirko Buri ist Schweizer Spitzenkoch und Pionier im Kampf gegen Foodwaste. Statt krummes Gemüse wegzuwerfen, verwandelt er Rübli, Sellerie & Co. in Bouillons, Saucen, Pasten und andere köstliche Leckereien. Mit FOODOO rettet er tonnenweise Lebensmittel, lädt regelmässig zum gemeinsamen Schnippeln in seinen «Foodoo Factories» ein und zeigt, dass Nachhaltigkeit nicht nur clever, sondern auch richtig lecker sein kann. Bei ihm schmeckt man Kreativität in jedem Gericht, und das Rübli erhält die Aufmerksamkeit, die es verdient.

Lust auf Humor, Küchenmagie und Foodwaste-Pionierarbeit? Dann folgt ihm am besten auf Instagram, TikTok, Facebook oder YouTube.



Mirko Buri ist Schweizer Spitzenkoch, Pionier gegen Foodwaste und Gründer von FOODOO

Hier erfährst du mehr

