

Receptidee van de HEIDSCHNUCKENWEG

Boekweitpannenkoeken met bosbessen en citroensorbet

Er zijn gewassen die het op de schrale heidegronden van de Lüneburger Heide juist goed doen, zoals blauwe bessen. Geen wonder dat nergens in Duitsland meer van dit heerlijke fruit wordt geteeld dan hier, langs de wandelroute *Heidschnuckenweg*. Bij veel boerderijen kun je van juli tot september zelf bessen plukken. Tot de komst van de aardappel werd in deze arme streek veel boekweit gegeten, verwerkt in pannenkoeken of taarten. De laatste tijd hebben veel restaurants en bakkers deze gezonde zaden weer herontdekt en staat het vaak op de menukaart.



© Restaurant ZimoLounge

Ingrediënten (voor 2 personen):

Voor de boekweitpannenkoeken: 375 gr boekweitmeel, 425 ml melk, 2 eieren, 25 gr suiker, 2 eetlepels olie, snufje zout, (boter om te bakken)

Voor de vanillecreme: 700 ml melk, 3 vanillestokjes (of vanilleextract), 7 eierdooiers, 115 gr suiker, 70 gr maïzena, 250 gr bosbessen



Voor de bosbessen-vanille saus: 2 handenvol bosbessen, 30 gr bruine suiker, 15 gr boter, 150 ml port, 5 gr vanillepoeder, 5 gr kruidnagel gemalen, 5 gr kaneel gemalen

Voor de citroensorbet: 400 ml water, 400 ml suiker, 300 ml citroensap (ongeveer 8 citroenen)

Bereidingswijze:

- Meng alle droge ingrediënten samen en klop deze vervolgens met melk en eieren tot een glad beslag. Bak de pannenkoeken met wat boter tot ze goudbruin zijn.
- Schraap het vanillestokjes uit en breng aan de kook met de melk, haal de melk van het vuur.
- Klop de eierdooiers en voeg de suiker toe. Klopt tot de suiker is opgelost en het geheel een lichtgele kleur heeft, voeg dan de maïzena toe. Roer vervolgens de hete melk voorzichtig door het eimengsel.
- Zet de eigeel-melk mix op een klein pitje en verwarm het geheel al roerend tot het de juiste consistentie heeft.
- Naar wens de bosbessen in de vanille crème roeren.
- Smelt boter in een steelpan en voeg de suiker toe. Karamelliseer de suiker tot een lichtblonde kleur en voeg vervolgens de port en de overige ingrediënten toe. Roer tot één geheel en dik het geheel in naar wens.
- Breng water aan de kook en voeg suiker toe. Laat het geheel 5 minuten zachtjes koken. Neem van het vuur en meng het citroensap erdoor en laat het geheel afkoelen. Giet het vervolgens in een ijsmachine of in voor gekoelde kom in de vriezer zetten en roer het geheel elke 30 minuten door.
- Smeer de bosbessen-vanille saus op de pannenkoeken en rol deze vervolgens op. Serveer de citroensorbet in een glas en de bosbessen-vanille crème in een schoteltje naast de pannenkoeken. Strooi wat poedersuiker over de pannenkoeken.

Eet smakelijk!

Dit is een recept van HEIDEkoch Nicolas Zimolong van Restaurant ZimoLounge