

# Pandan-tastisch!

von Michaela Görnig und Sandra Heim



...so, oder so ähnlich, waren die Reaktionen unserer Kollegen, als Michaela und ich die Ergebnisse präsentierten, die wir mit der schönen - in Indonesien beheimateten - Palme gezaubert haben! Bisher war uns nur bekannt, dass man sie leicht angetrocknet zu kochendem Reis hinzugeben kann und dieser dann ein Basmati ähnliches Aroma annimmt. Allerdings dachten wir uns: „Diese Pflanze kann doch bestimmt noch viel mehr!“ und so begaben wir uns auf die Suche und ließen uns inspirieren. Herausgekommen sind drei leckere Rezepte, die wir auf jeden Fall mit Ihnen teilen möchten. ;)

Die Pandan Palme (*Pandanus amaryllifolius*) eignet sich hervorragend zum Würzen und Aromatisieren von herzhaften und süßen Speisen. In Asien wird sie sogar als Raumduft eingesetzt. Tatsächlich roch die Küche recht stark danach und auch später konnte man noch den Geruch der Pflanze wahrnehmen. Aus den Blättern lässt sich ganz einfach ein Extrakt herstellen, den man dann gut zum Kochen oder Backen verwenden kann. Nach dem Mixen sollte die Flüssigkeit durch ein sehr feines Sieb oder Tuch gefiltert werden, um die faserigen Bestandteile zu entfernen. Die

Blätter dienen nur zum Aromatisieren und sind nicht zum Verzehr geeignet. Ihr Aroma wird als vanilleähnlich bis leicht nussig beschrieben.

## Pandan-Wasser (für die Rezepte)

30 klein geschnittene Pandanblätter mit 500ml Wasser solange mixen, bis keine groben Blattstücke mehr vorhanden sind. Durch ein Sieb abfiltern und den Extrakt für die folgenden Rezepte bereit stellen.

## Pandan Dessert

Eine Dose Kokosmilch mit 100ml Pandan-Wasser und einem 1/2 TL Vanillepulver erwärmen, nicht kochen. Zwei Bananen in Stücke schneiden, dazugeben und einige Minuten mitgaren. Zum Anrichten mit etwas Kokosblütenzucker garnieren.

## Gefüllter Pandan-Kuchen

Den Backofen auf 175°C vorheizen. 6 Eier trennen und die Eiweiße mit einer Prise Salz zu Eischnee schlagen. Kurz bevor dieser fest ist, 100g Zucker einrieseln lassen und unterrühren. Die Eigelb mit 80g Zucker und 100ml Pandan-Wasser schaumig rühren. 80ml Pflanzenöl, 200ml Kokosmilch, 200g

Dinkelmehl und einen TL Backpulver unterrühren. den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben und auf ein gefettetes Backblech gießen. Bei 175°C etwa 45min backen.

Für die Füllung einige Bananenstücke mit Kokosmilch und etwas Pandan-Wasser zerdrücken. Jeweils einen TL Kokosflocken und Kokosblütenzucker hinzugeben und nochmals vermengen.

Den abgekühlten Kuchen in kleine Quadrate schneiden. Eine Seite mit der Füllung bestreichen und Oberteil drauflegen. Je nach Geschmack mit Dattelsirup oder Kokosflocken garnieren.

## Pandan-Pfannkuchen (vegan)

300g Reismehl, 120g Apfelmus, eine Dose Kokosmilch (400ml), 150ml Pandan-Wasser und eine Prise Salz in einer Schüssel zu einem flüssigen Teig verrühren. Etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben und dünne Pfannkuchen backen. Garniert haben wir mit Bananenstücken, Dattelsirup, Kokosflocken oder Kokosblütenzucker.

