Pfannkuchen mit Hack und Salat

Sonstige Gerichte » Eiergerichte

Zutaten (6 Personen)

» 3 Ei(er)
» 3/8l Milch
» 250g Mehl
» 1TL Backpulver
» 1 Dose (425ml) Kidneybohnen
» 1 kl. Kopf Blattsalat (gemischt)
» 200g Zwiebel(n)
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 2-3EL Olivenöl
» 500g Hackfleisch
» 2EL Tomatenmark
» 250ml Instant-Klare-Brühe
» Salz
» Cayennepfeffer
» 1TL Oregano
» 125ml Mineralwasser
» 40g Butter/Margarine
» 100g Crème fraîche
» 100g Gratin-Käse
» Petersilie
» geviertelete Tomate(n)

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Eier, Milch, Mehl und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren. Zugedeckt ca. 30min ausquellen lassen.

2. Bohnen abtropfen lassen. Salat in Streifen schneiden. Zwiebeln grob würfeln. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.

3. Öl erhitzen, Hackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen, mitbraten. Tomatenmark und Bohnen zufügen, mit Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Oregano würzen und ca. 5min köcheln lassen.

4. Mineralwasser vorsichtig unter den Pfannkuchenteig rühren. Fett portionsweise in einer kleinen Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander 8 Pfannkuchen backen und warm stellen.

5. Salat und Hackmischung in die Pfannkuchen füllen. Crème fraîche darauf geben und mit Käse bestreuen. Anrichten und mit Petersilie und Tomaten garnieren.

Nährwerte: 630kcal/E37g/F35g/KH43g pro Person

angelegt am: 17.07.2003 Rezept-Nr: 104

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke