Pfannkuchen mit Winterfüllung

Sonstige Gerichte » Eiergerichte

Zutaten (4 Personen)

» 120g Mehl
» 4 EL Weizenvollkornmehl
» 350ml Milch
» 2 Eiweiß
» Salz & Pfeffer
» 2 Stangen Porree
» 100g Champignons
» 100g Sojasprossen
» 2 rote Paprika
» 1 Zwiebel(n)
» 4 EL Öl
» Liebstöckel
» 2 EL Zitronensaft
» 2 EL Sojasoße

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Für die Pfannkuchen Mehl mit Vollkornmehl, Milch, Eiweiß, Salz und Pfeffer zu einem Teig verrühren. Ca. 30min quellen lassen.

2. Porree putzen, waschen, in Ringe teilen. Pilze putzen, abreiben, in Scheiben schneiden. Sprossen waschen. Paprika waschen, putzen, in Streifen teilen. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden, mit Gemüse und Pilzen in 1EL Öl ca. 10min dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Liebstöckel, Zitronensaft und Sojasoße würzig abschmecken.

3. Im restlichen erhitzten Öl nacheinander aus dem Teig Pfannkuchen backen. Diese mit der Gemüsemasse füllen, zur Hälfte umklappen. Evtl. mit Kräutern garnieren.

Nährwerte: 360kcal/E15g/F17g/KH36g

angelegt am: 08.02.2007 Rezept-Nr: 2204

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