Süß-saure Gemüse-Pfannkuchen

Sonstige Gerichte » Eiergerichte

Zutaten (2 Personen)

» 45g Mehl
» 1 Ei(er)
» 100ml Buttermilch
» Salz & Pfeffer
» Paprika-Pulver (edelsüß)
» 1 Msp. Backpulver
» 350g Champignons
» 60g Mungbohnensprossen
» 100g Lauchzwiebel(n)
» 1 EL Butter/Margarine
» 50ml Asiasoße süß-sauer
» 2 EL Sonnenblumenkerne
» Petersilie

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Mehl, Ei, Buttermilch, Salz und Backpulver glatt rühren, kurz ausquellen lassen. Champignons halbieren, Sprossen waschen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln in kleine Stücke schneiden.

2. Butter erhitzen, Champignons darin anbraten. Lauchzwiebeln zufügen und anbraten. Mit 1/8l Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Soße unterrühren, aufkochen lassen. Sprossen unterheben, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

3. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Pfanne mit Öl einstreichen und nacheinander vier Pfannkuchen backen. Pfannkuchen mit dem Gemüse füllen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Mit Petersilie garnieren.

Nährwerte: 400kcal/E20g/F21g/KH33g pro Portion

angelegt am: 22.10.2003 Rezept-Nr: 633

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