Pfannkuchen-Gemüse-Auflauf

Aufläufe » Vegetarische Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

» 4 Ei(er)
» Salz & Pfeffer
» 400ml Milch
» 7-8 EL Mineralwasser
» 200g Mehl
» 500g Champignons
» 500g Brokkoli
» 2 Tomate(n)
» 3 EL Öl
» 1 EL Butter/Margarine
» 200g Schlagsahne
» 50g Gouda

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Eier, 1 Prise Salz, Milch und Mineralwasser verrühren. Mehl unterrühren und ca. 20min qellen lassen. Pilze putzen, evtl. waschen. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5min blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig darin nacheinander ca. 8 Pfannkuchen backen.

3. Fett in einem Topf erhitzen. Pilze darin anbraten. Sahne zugießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli und Tomaten unterheben.

4. Pfannkuchen mit etwas Gemüseragout füllen und zusammenlegen. Pfannkuchen in eine große gefettete Auflaufform legen. Rest Ragout darüber verteilen. Käse raspeln und darüber streuen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 10min goldbraun überbacken.

Nährwerte: 660kcal/E28g/F40g/KH46g pro Portion

angelegt am: 28.05.2006 Rezept-Nr: 2024

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