Löwenzahnsalat mit Pfannkuchentürmchen

Salate

Zutaten (4 Personen)

» 60g Mehl
» 40g Buchweizen (Mehl)
» Salz & Pfeffer
» 1 TL Trockenhefe
» 100ml Kefir
» 2 Ei(er)
» 30g Butter/Margarine
» 400g Löwenzahn
» 2 Tomate(n)
» 2 Lauchzwiebel(n)
» 2 EL Rotweinessig
» 6 EL Olivenöl
» 125g Mozzarella
» 2 EL Basilikum

Bewertung

Beschaffung
Spezial-Laden

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Mehlsorten, 1/2TL Salz, Hefe mischen. Kefir, Eier, zerlassene Butter unterrühren. Teig 30min an einem warmen Ort quellen lassen.

2. Löwenzahn putzen, abbrausen, trockenschleudern und mundgerecht zerpflücken. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe teilen. Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. 3EL Olivenöl unterschlagen. Die Tomatenwürfel zufügen.

3. Die übrigen 3EL Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Für jeden Pfannkuchen vorsichtig 1EL Teig hineingeben und backen. Kurz auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Insgesamt 12 kleine Pfannkuchen backen.

4. Ofen auf 160°C vorheizen. Mozzarella in Scheiben schneiden, jeweils 3 Pfannküchlein mit Mozzarella zusammensetzen. Im Ofen erwärmen, bis der Käse leicht zerläuft. Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

5. Löwenzahn mit Lauchzwiebelringen und Tomatenvinaigrette vermengen. Mit den Pfannkuchentürmchen anrichten. Mit Basilikum garnieren und mit Pfeffer bestreuen.

Nährwerte: 480kcal/E16g/F33g/KH31g pro Portion

angelegt am: 10.12.2004 Rezept-Nr: 1360

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