

GEMÜSE-PFANNKUCHEN MIT FRISCHKÄSE



FÜR DEN TEIG

- 5 Stiele gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, etc.)
- 400 ml Milch
- 200 g Mehl
- 4 Eier
- 1/2 Kohlrabi
- 1 große Karotte
- 3 EL Kürbis- und Sonnenblumenkerne
- Meersalz und roter Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Olivenöl zum Ausbacken

FÜR DIE FÜLLUNG

- 5 Stiele gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, etc.)
- 200 g Frischkäse (Ziegenfrischkäse)
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für den Pfannkuchen die Kräuter fein hacken. Die Milch, das Mehl und die Eier zu einem Teig verrühren. Den Kohlrabi und die Karotte schälen und fein in den Teig raspeln.

Schritt 2

Jetzt die Kräuter und die Körner unter den Pfannkuchenteig rühren und ihn mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 3

Die Pfannkuchen in einer Pfanne in Olivenöl goldgelb ausbacken.

Unser Tipp: Das Backen der Pfannkuchen funktioniert besonders schnell, sicher und sparsam auf einem Induktionskochfeld.

Schritt 4

Für die Frischkäsefüllung die Kräuter fein hacken und mit dem Frischkäse verrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 5

Die Pfannkuchen mit dem Frischkäse bestreichen, einrollen und servieren. Wenn nur kleine Pfannkuchen gebacken wurden, den Frischkäse als Dip reichen.



Weitere leckere Rezepte gibt es auf

www.constructa.de/rezepte



Jetzt Constructa auf Facebook folgen:

www.facebook.com/Constructa.Deutschland