

Pfannenkuchen "vegetarisch" mit Gemüsefüllung

Zutaten für den Pfannenkuchen: 250g Mehl 5 Eier 250ml Milch 1/4 TL Salz 1/2 Beutel gefrorene Kräuter Öl Zutaten für die Gemüsefüllung: 2 Beutel TK Italienisches Pfannengemüse 1/2 Beutel gefrorene Kräuter	Zutaten für die Sauce Hollandaise: 1 Päckchen fertige Sauce Hollandaise 300ml							
			<table border="1"><tr><td>4</td><td>Personen</td><td>45</td><td>Minuten</td></tr><tr><td>1,70</td><td>€ pro Person</td><td colspan="2">Weißwein, W.-herbst</td></tr></table>	4	Personen	45	Minuten	1,70
4	Personen	45	Minuten					
1,70	€ pro Person	Weißwein, W.-herbst						

Die Zubereitung:

Pfannenkuchen:

- Aus Mehl, Eiern, Milch und Salz einem geschmeidigen Teig rühren.
- 30 Minuten quellen lassen.

Das Gemüse:

- Wenn der Teig fertig gequollen ist das Gemüse wie folgt zubereiten:
- Das gefrorene Gemüse in eine heiße Pfanne ohne Fett/Öl geben.
- Auf hoher Hitze unter rühren garen, bis das Gemüse aufgetaut ist und Wasser/Flüssigkeit ausgetreten ist.
- Die gefrorenen Kräuter dazu geben und auf mittlerer Temperatur so lange unter gelegentlichen rühren weiter garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.
- Mit Salz und Pfeffer würzen

Die Sauce Hollandaise:

- Das Päckchen in einen Topf geben und auf kleiner Hitze langsam unter gelegentlichen rühren erhitzen bzw. warm werden lassen.
- An die Seite stellen, bzw. auf kleiner Hitze warm halten.

Der Pfannenkuchen:

- Während das Gemüse köchelt die Pfannenkuchen ausbacken:
- Etwas Öl in der Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen.
- Mit einer Kelle den Teig in die Pfanne geben. Den Boden dünn mit Teig bedecken.
- Die Pfanne so bewegen, dass der Teig sich gleichmäßig in der Pfanne verteilt.
- Den Pfannenkuchen auf der ersten Seite goldgelb-braun ausbacken.
- Dann umdrehen und von der zweiten Seite genauso backen.
- Den Pfannenkuchen aus der Pfanne auf einen Teller geben und sofort den nächsten backen.

Das Anrichten:

- Einen fertigen Pfannenkuchen auf einen Teller geben.
- Etwas von dem Gemüse auf den Pfannenkuchen geben.
- Den Pfannenkuchen zusammenklappen.
- Etwas von der Sauce Hollandaise auf den Pfannenkuchen geben.

Guten Appetit !!!

Urlaub im Schwarzwald ?
www.schwarzwald-lastminute.com