

Pfannenkuchen "vegetarisch" mit Gemüsefüllung



4 Personen

1,70 € pro Person

45 Minuten

Weißwein & Weißherbst

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

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 !!!