



Gefüllte Pfannkuchen aus dem Ofen

Zutaten:

200g Mehl
2 Eier
50-100ml Milch
Butter, Blumenkohl
500g Wurzelgemüse
1El Tomatenmark
Chili, Mangold, Zwiebeln
Zitrone, geräucherter Paprika
100g Cheddarkäse
Koriander, Kräuter, Knoblauch
2El Crème Fraîche
Salz & Pfeffer
Backofen: 180°C- 10 Min. Umluft



Zubereitung:

Pfannen für Pfannkuchen und Gemüsefüllung bereit stellen. In eine Schüssel für den Pfannkuchenteig Mehl, Eier, eine Prise Salz und Milch geben. Alles klumpenfrei verrühren. Kräuter, zum Beispiel Rosmarin, Salbei und Oregano klein hacken und zum Teig geben. Wurzelgemüse waschen, Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Karottenscheiben darin anbraten. Lauch halbieren und in dünne Streifen schneiden. Blumenkohlröschen grob hacken. Sellerie, Zwiebel und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden und zu den Kartotten dazu geben. Das geschnittene Wurzelgemüse ebenfalls in die Pfanne, salzen, pfeffern und alles gut durchschwenken. Vom Mangold den Strunk rausschneiden, vom Sand befreien und in Streifen schneiden. Die Mangoldstreifen in die Pfanne geben und mit Chili, Paprikapulver, Tomatenmark und einem Stück Butter würzen und durchschwenken. Mit etwas Wasser ablöschen und köcheln lassen. Kräuterpfannkuchen rausbacken und beiseite legen. Koriander hacken und zur Gemüsefüllung geben. Pfannkuchen in eine kleine Schüssel legen. Füllung reinfüllen, zu falten und umgedreht auf dem Teller anrichten. Crème Fraîche und Cheddarkäse über den Pfannkuchen geben und für 10 Minuten bei 180°C in den Ofen schieben. Teller aus dem Ofen nehmen, Kirschtomaten halbieren und die Pfannkuchen damit garnieren. Fertig! Anrichten, servieren, genießen! Viel Spaß beim Nachkochen!



FRANKEN
FERNSEHEN