



## 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**