



Zucchini-Pancakes mit Mango-Salsa

Zutaten

- 200 g Zucchini
- 6 EL THOMY Reines Rapsöl
- 0,5 TL Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch
- 600 g Mango, reif
- 150 g rote Paprikaschoten
- 50 g rote Zwiebeln
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 4 EL MAGGI Internationale Würzsauce Magic Asia
- 2 TL Crema di Balsamico
- 1 Ei(er)
- 125 g Mehl
- 0,5 TL Backpulver
- 150 ml Milch, 1,5% Fett

Zubereitung

1. Zucchini putzen, waschen und auf einer Haushaltsreibe raspeln. In einer beschichteten Pfanne 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Zucchini zugeben und so lange unter Rühren braten, bis sich keine Flüssigkeit mehr bildet (das dauert ca. 4 Min.). Mit 1/2 TL MAGGI Würzmischung 1 würzen und zur Seite stellen.
2. Für die Salsa Mango(s) schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschote(n) waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel(n) schälen und in Würfel schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Mango, Paprika, Schnittlauch und Zwiebelwürfel mit MAGGI Internationale Würzsauce Magic Asia Sauce und Crema di Balsamico verrühren.
3. Für die Pancakes Ei(er) trennen. Eiweiß mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Mehl mit Backpulver mischen.
4. In eine Rührschüssel Milch gießen. Das Mehl esslöffelweise mit den Quirlen des Handrührers unterrühren - so gibt es keine Klümpchen. Eigelb(e) und 1 EL THOMY Reines Rapsöl zugeben und mit 1/2 TL MAGGI Würzmischung 1 würzen. Dann Zucchini zugeben und Eischnee vorsichtig unterheben.
5. In einer beschichteten Pfanne 4 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Nach und nach 18 kleine Pancakes darin ausbacken. Mango-Salsa zu den Pancakes servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 35 g

Energie 289 kcal

🕒 35 Minuten

⊕ 6 Portionen

Fett	13 g
Protein	6 g