



Gefüllte Pfannkuchen mit cremigem Gemüse

Zutaten

- 150 g Mehl
- etwas Salz
- 2 Ei(er)
- 2 EL Mineralwasser, sprudelnd
- 250 ml Milch
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 150 g Karotten
- 200 g Kohlrabi
- 100 g Zuckerschoten
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 ml Wasser
- 1 Päckchen MAGGI Rahm-Sauce zu Braten (2er Pack)
- 50 g Frischkäse
- 200 g Cocktailtomaten
- 2 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 EL Kresseblättchen

Zubereitung

1. Mehl mit Salz mischen. Mit Eiern, Wasser (mit Kohlensäure) und Milch zu einem glatten Teig rühren und ca. 10 Min. ruhen lassen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Karotten und Kohlrabi putzen, waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in dünne Streifen schneiden.
3. In einer Pfanne 1EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen, das Gemüse darin andünsten. Wasser zugießen. MAGGI Rahmsauce zu Braten einrühren und aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. kochen lassen, bis das Gemüse gar ist.
4. Frischkäse darin auflösen. Cocktailtomaten waschen, halbieren oder vierteln, zugeben und darin heiß werden lassen.
5. Für jeden Pfannkuchen jeweils 1/2 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl in eine beschichtete Pfanne geben und mit einem Küchenkrepp in der Pfanne verteilen, heiß werden lassen und aus dem Teig nacheinander 2 Pfannkuchen pro Portion ausbacken. Mit dem Gemüse füllen. Mit Kresseblättchen bestreuen, zusammen klappen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	87 g
Energie	739 kcal
Fett	29 g
Protein	30 g

🕒 30 Minuten

⊕ 2 Portionen