



Gefüllte Pfannkuchen mit Veggie Hack und Gemüse

Zutaten

- 100 g Mehl
- 300 ml Milch
- 3 Ei(er)
- 200 g Zucchini
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 gelbe Paprikaschote(n)
- 100 g Kirschtomaten
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 180 g vegetarisches Hackfleisch
- 300 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese
- etwas Parmesan, frisch gerieben
- 100 g Frischkäse

Zubereitung

1. Aus Mehl, Milch, Eiern, Salz und Pfeffer einen Pfannkuchenteig herstellen und diesen ca. 10 Min. quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und vierteln.
3. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Vegetarisches Hackfleisch darin anbraten. Paprika und Zucchini zugeben und ca. 5 Min. mitbraten.
4. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese einrühren und aufkochen. Frischkäse unterrühren. Kirschtomaten zugeben und alles heiß werden lassen.
5. In einer Pfanne (Durchmesser 28 cm) nach und nach je 1 von 3 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und 3 Pfannkuchen ausbacken. Jeweils etwas Gemüse-Veggie Hack-Masse auf den Pfannkuchen geben.
6. Etwas geriebenen Parmesan darüberstreuen, aufrollen oder zu Vierteln falten. Dazu schmeckt ein Salat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	43 g
Energie	555 kcal
Fett	26 g
Protein	34 g

🕒 39 Minuten

⊕ 3 Portionen