

Zutaten

- 125 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 4 Ei(er)
- 125 ml Milch, 1,5% Fett
- 75 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Möhren-Erbsen Hähnchen mit Reis
- 750 g Paprikaschoten
- 200 g Zucchini
- 150 g Fetakäse
- 300 g Tomaten
- 100 g Kräuter-Frischkäse

Zubereitung

- Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 2. Für den Pfannkuchen: Dinkelmehl, Backpulver, Ei(er), Milch, Mineralwasser und MAGGI Fix für Möhren-Erbsen Hähnchen mit Reis zu einem flüssigen Teig verrühren. Beiseite stellen und quellen lassen.
- 3. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Fetakäse mit einer Gabel zerdrücken und fein zerbröseln.
- 4. Den Pfannkuchenteig auf das Backblech gießen und mit Paprika, Zucchini und Feta bestreuen. Im Backofen ca. 20 Min. backen. Herausnehmen, vom Blech ziehen und leicht abkühlen lassen und mit dem Backpapier zu einer Rolle aufrollen.
- 5. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Pfannkuchen wieder entrollen, mit Kräuter-Frischkäse bestreichen, mit den Tomatenwürfeln bestreuen, erneut aufrollen und in Stücke schneiden.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 26 g
Energie 313 kcal
Fett 15 g
Protein 17 g

41 Minuten

(+) 6 Portionen