



Hungrige Pfannkuchen-Raupe

Zutaten

- 1 Ei(er)
- 350 ml Milch (1,5% Fett)
- 200 g Mehl
- 200 g braune Champignons
- 50 g Zwiebeln
- 2 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 g Rinderhackfleisch
- 200 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese
- 3 Stängel glatte Petersilie

Zubereitung

1. Für den Pfannkuchenteig Ei, Milch und Mehl verrühren und den Teig kurz quellen lassen.
2. Für die Füllung Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Rinderhackfleisch zugeben und krümelig braten. Zwiebel- und Champignonwürfel zugeben und mitbraten. Wasser zugießen und MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese einrühren und zum Kochen bringen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Pilz-Bolo mit der Petersilie verfeinern und warm halten.
5. In einer beschichteten Pfanne 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Pfannkuchen darin nacheinander ausbacken. Jeweils etwas Pilz-Bolognese in einen Pfannkuchen füllen und zu einer "Raupe" aufrollen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	37 g
Energie	322 kcal
Fett	10 g
Protein	19 g

🕒 27 Minuten

⊕ 5 Portionen