



Pfannkuchen mit Krabbenfüllung

Zutaten

- 40 g Frühlingszwiebeln
- 100 g Champignons, frisch
- 2 Ei(er)
- 125 ml Milch, 1,5% Fett
- 80 g Mehl
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 50 ml Wasser
- 150 ml Schlagsahne
- 1 Beutel MAGGI Fix für Seelachs in Kräuter-Sahne
- 200 g Krabben (gegart u. geschält)
- 50 g Käse, gerieben

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
3. Für den Pfannkuchenteig: Eier mit Milch und Mehl verquirlen. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen, 2 dünne Pfannkuchen backen und warm stellen.
4. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Champignons und Frühlingszwiebel zugeben und andünsten. Wasser und Sahne zugießen und heiß werden lassen. MAGGI Fix für Seelachs in Kräuter-Sahne einrühren, zum Kochen bringen und ca. 10 Min. bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt garen.
5. Krabben dazugeben und heiß werden lassen. Die Füllung in die Pfannkuchen geben, zusammenklappen, in eine Auflaufform legen und mit Käse bestreuen. Pfannkuchen im Backofen ca. 10 Min. überbacken. Dazu schmeckt Tomatensalat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	48 g
Energie	829 kcal
Fett	53 g
Protein	40 g

⌚ 40 Minuten

⊕ 2 Portionen