



Rezeptidee der Woche

Frühling Woche 21 / 2023

Gemüsevariation auf Mais Pfannkuchen

90g	Maismehl	
40g	Weizenmehl	
1 Prise	Backpulver	
2	Eigelb bzw. Eiersatz	
8 EL	Milch bzw. Mandelsahne	
8 EL	Wasser	
	Kräutersalz	
ca. 500g	buntes Gemüse	

Zubereitung für 2 Pfannkuchen:

Mais- & Weizenmehl mit Eigelb, der Flüssigkeit, Salz und Backpulver verquirlen. Pfannkuchenmasse etwas quellen lassen.

In der Zwischenzeit das Pfannengemüse zubereiten. Gemüse, wie Zucchini, Paprika, Lauchzwiebeln, Pilze, Bohnen, Mais, Oliven, Knoblauch und Kräuter waschen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl bissfest garen.

Nun aus der Masse zwei Pfannkuchen backen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die halbe Pfannkuchenmasse hineingeben und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.



Tip: Es gibt zwei Varianten zur Fertigstellung. Mit zwei Pfannen: das fertige Gemüse einfach auf den gerade gewendeten Pfannkuchen geben und abgedeckt fertig backen. Mit einer Pfanne: Beide Pfannkuchen nach einander in der Pfanne backen und im Backofen warm halten. Danach das heiße Gemüse auf die Pfannkuchen geben.