Rezept

Vollkorn-Kräuter-Pfannkuchen

Ein Rezept von Vollkorn-Kräuter-Pfannkuchen, am 29.04.2024

Zutaten

3	Eier
100 g	Weizenvollkornmehl
1 TL	1 gestrichener TL Backpulver
80 ml	kohlensäurehaltiges Mineralwasser
1/2 Bund	je ½ Bund Petersilie, Dill und Schnittlauch
3 EL	Sahne
	Pfeffer
	Fett zum Backen
	Salz
100 g	Mehl
350 ml	Kefir
3	Frühlingszwiebeln
300 g	körniger Hüttenkäse
2 Msp.	abgeriebene Bio-Zitronenschale
	edelsüßes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Eier trennen und Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Beide Mehlsorten mit 1 gestrichenen TL Salz und Backpulver mischen, dann mit dem Kefir mit dem Schneebesen oder Handrührgerät glatt rühren. Eigelbe und Mineralwasser unterrühren, 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen Frühlingszwiebeln und Kräuter waschen und trocken schütteln, Zwiebeln putzen und mit dem Grün in Ringe schneiden, Kräuter fein hacken. Zwiebeln und die Hälfte der Kräuter mit Hüttenkäse, Sahne und der Zitronenschale verrühren, mit Salz, Pfeffer und 2-3 Prisen Paprikapulver würzen. Eischnee und übrige Kräuter unter den Teig heben. Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen und darin nacheinander bei mittlerer Hitze dicke Pfannkuchen backen. Fertige Pfannkuchen im Ofen bei 60° warm halten. Mit Kräutercreme bestreichen und aufrollen.