

## Rezept

# Buchweizenpfannkuchen mit Frischkäse-Lachs-Füllung

Ein Rezept von Buchweizenpfannkuchen mit Frischkäse-Lachs-Füllung, am 21.06.2026

## Zutaten

<b>180 g</b> Buchweizenmehl	<b>350 ml</b> Milch
<b>3</b> Eier	Salz
<b>1 EL</b> mittelscharfer Senf	<b>1 EL</b> Honig
Pfeffer	<b>1 Stängel</b> Dill
<b>12 Blätter</b> Friséesalat	<b>150 g</b> Frischkäse
<b>12 Scheiben</b> Räucherlachs (ca. 200 g)	<b>4 TL</b> Öl zum Braten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

## Zubereitung

1. Für den Teig Buchweizenmehl in eine Rührschüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Milch, Eier und ½ TL Salz in die Vertiefung geben und alle Zutaten mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 30 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung Senf und Honig glatt rühren und mit Pfeffer abschmecken. Den Dill kalt abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken und in die Sauce rühren. Den Salat putzen und waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.
3. Eine Pfanne mit 18-20 cm Ø erhitzen und mit Öl auspinseln, eine kleine Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und durch Schwenken am Pfannenboden verteilen. Den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. von jeder Seite goldbraun backen und aus der Pfanne nehmen. Auf die gleiche Art und Weise elf weitere Pfannkuchen backen.
4. Jeden Pfannkuchen zuerst mit ca. 1 EL Frischkäse bestreichen, dann mit 1 Scheibe Lachs sowie 1 kleingeschnittenen Salatblatt belegen und mit der Senfsauce beträufeln, dabei rundherum einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Die Seiten der Pfannkuchen leicht über die Füllung schlagen, die Pfannkuchen von unten nach oben fest einrollen und schräg halbieren. Jeden Pfannkuchen zur Hälfte in Pergamentpapier einwickeln und mit Küchengarn zusammenbinden.