

Rezept

Buchweizenpfannkuchen mit Gemüse

Ein Rezept von Buchweizenpfannkuchen mit Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

125 ml Milch (1,5 % Fett)	1 Ei (M)
50 g Buchweizenmehl	Salz
1 Zucchini (ca. 200 g)	100 g Kirschtomaten
2 Schalotten	2 EL Rapsöl
100 g TK-Erbesen	1 EL Bärlauch-Pesto (aus dem Glas)
Pfeffer	½ Bund Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 19 g F, 15 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Milch und Ei verquirlen, Mehl und ¼ TL Salz dazugeben, zu einem glatten Teig verrühren, ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Schalotten schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Zucchini und Erbsen darin 2-3 Min. andünsten. Pesto und Tomaten unterrühren, salzen, pfeffern.
3. In einer beschichteten Pfanne (18 cm Ø) ½ EL Öl erhitzen. Die Hälfte vom Teig hineingeben, durch Schwenken verteilen und bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. backen, einmal wenden und noch 2 Min. backen. Pfannkuchen zwischen zwei Tellern warmhalten. Mit übrigem Teig und Öl auf die gleiche Art einen zweiten Pfannkuchen backen.
4. Jeden Pfannkuchen auf je einen Teller legen. Das Gemüse darauf verteilen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Pfannkuchen mit Schnittlauch bestreuen und servieren.