

## Rezept

# Chicorée-Pfannkuchen

Ein Rezept von Chicorée-Pfannkuchen, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>1 TL</b>	Korianderkörner	<b>4 Stängel</b>	Petersilie
<b>300 g</b>	Mehl		Salz
<b>1 Msp.</b>	Backpulver	<b>300 ml</b>	Milch
<b>200 ml</b>	kohlensäurehaltiges Mineralwasser	<b>4</b>	Eier
<b>600 g</b>	Chicorée	<b>4 EL</b>	Butterschmalz
<b>1 EL</b>	brauner Zucker		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 560 kcal, 25 g F, 19 g EW, 64 g KH

## Zubereitung

1. Die Korianderkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie würzig duften, dann in einem Mörser so fein wie möglich zerstoßen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Mehl in einer Rührschüssel mit 1 TL Salz und dem Backpulver mischen. Nach und nach die Milch, das Mineralwasser, die Eier, den Koriander und die Petersilie unterrühren. Den Teig ca. 30 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen Chicorée der Länge nach halbieren, von Strunk und welken Blättern befreien und waschen. Die Hälften längs in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Backofen auf 70° vorheizen. In einer großen Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen und 1 TL Zucker hineinstreuen. Etwa ein Viertel des Chicorées in die Pfanne geben, salzen und bei starker bis mittlerer Hitze unter Rühren dünsten, bis die Streifen weich und gebräunt sind.
3. Den Teig durchrühren und etwa ein Viertel davon über den Chicorée in die Pfanne geben. Den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. backen, bis der Teig auch an der Oberfläche fest wird. Den Pfannkuchen mithilfe eines Pfannenwenders vom Pfannenboden lösen, auf einen großen Teller gleiten lassen und zurück in die Pfanne stürzen, dann in ca. 2 Min. goldbraun backen. Pfannkuchen im heißen Ofen (Mitte) warm halten. Die übrigen drei Pfannkuchen auf die gleiche Weise fertigstellen.