

Rezept

Curry-Pancakes mit Kräuterquark

Ein Rezept von Curry-Pancakes mit Kräuterquark, am 29.05.2023

Zutaten

50 g Dinkelmehl (Type 1050)	½ TL Weinstein-Backpulver
70 ml Vollmilch	1 Ei (M)
½ TL mildes Currypulver	Salz
1 TL Rapsöl	1 EL Petersilienblätter
100 g Quark (20 % Fett i.Tr.)	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 20 g F, 28 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Milch, Ei, Currypulver und 1 Prise Salz mit einem Schneebesen verrühren und den Mehl-Mix klümpchenfrei untermischen.

2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig darin zu kleinen Pancakes ausbacken. Anschließend wenden und auf der anderen Seite goldbraun backen. Inzwischen Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und unter den Quark rühren, bei Bedarf leicht mit Pfeffer würzen. Die Pancakes mit dem Kräuterquark servieren.