

## Rezept

# Dinkel Pfannkuchen mit Gemüse

Ein Rezept von Dinkel Pfannkuchen mit Gemüse, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> (Vollkorn-)Weizen- oder Dinkelmehl	Salz
<b>300 ml</b> Milch	<b>2</b> Eier (Größe M)
<b>1 EL</b> Butterschmalz zum Braten	<b>1</b> kleine Aubergine
<b>1</b> Zucchini	<b>1</b> gelbe Paprikaschote
<b>1</b> rote Zwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>2 Zweige</b> Rosmarin	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>200 g</b> gehackte Tomaten (Tetrapak)	Salz, schwarzer Pfeffer
<b>50 g</b> Pecorino am Stück	Basilikumblättchen zum Bestreuen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal

## Zubereitung

1. Für den Pfannkuchenteig das Mehl mit 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Die Milch und die Eier nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Den Teig bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen das Gemüse waschen. Von Aubergine und Zucchini die Enden abschneiden, das Gemüse sehr klein würfeln. Die Paprikaschoten halbieren, Stiel und Trennhäutchen mit den Kernen entfernen und die Paprika ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und hacken.
3. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Gemüsewürfel, die Zwiebel, den Knoblauch und den Rosmarin darin unter Rühren andünsten. Die Tomaten dazugeben, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. schmoren.
4. Inzwischen den Backofen auf 70° vorheizen. 1 TL Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen. Einen Schöpfer Pfannkuchenteig in die Pfanne geben und durch Schwenken darin verteilen. Bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. braten, den Pfannkuchen umdrehen und noch einmal ca. 1 Min. braten. Auf einem Teller im Backofen warm halten. Aus dem Teig weitere sieben Pfannkuchen backen und ebenfalls warm halten.
5. Wenn alle Pfannkuchen gebacken sind, sie mit dem Gemüse auf den Tisch stellen. Zum Essen Pfannkuchen mit Gemüse bedecken, etwas Käse darüberstreuen und mit Basilikum belegen.