

Rezept

## Gemüse-Pfannkuchen

Ein Rezept von Gemüse-Pfannkuchen, am 28.06.2026

### Zutaten

|                                  |                                               |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>1</b> Möhre (ca. 100 g)       | <b>150 g</b> Mais (aus dem Glas, ohne Zucker) |
| <b>200 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl | <b>350 ml</b> Milch                           |
| <b>2</b> Eier (M)                | <b>1 TL</b> Salz                              |
| <b>50 g</b> TK-Erbesen           | <b>4 EL</b> Olivenöl                          |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 18 g F, 16 g EW, 46 g KH

### Zubereitung

1. Die Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Mais in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

---

2. Mehl, Milch, Eier und Salz in einer Schüssel verrühren. Möhre, Mais und Erbsen untermischen.

---

3. In zwei beschichteten Pfannen je 1 EL Olivenöl erhitzen, in jede Pfanne ein Viertel des Teigs geben und etwas flach drücken. Die Pfannkuchen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 3-5 Min. goldbraun backen. Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Weise zwei weitere Pfannkuchen backen.