Rezept

Gemüse-Pfannkuchen

Ein Rezept von Gemüse-Pfannkuchen, am 19.09.2025

Zutaten

- **1** Möhre (ca. 100 g)
- **200 g** Vollkorn-Dinkelmehl
- **2** Eier (M)
- **50 g** TK-Erbsen
- **150 g** Mais (aus dem Glas, ohne Zucker)
- **350 ml** Milch
- **1 TL** Salz
- **4 EL** 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.