

Rezept

Grüne Erbsen-Pancakes

Ein Rezept von Grüne Erbsen-Pancakes, am 28.06.2026

Zutaten

400 g TK-Erbсен	500 g junge Möhren
1 Apfel	4 ½ EL Rapsöl
100 ml Apfelsaft	2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
120 ml Buttermilch	2 Eier
100 g Mehl	1 TL Backpulver
250 g Kräuterquark oder Meerrettichquark (Fertigprodukt)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Erbsen mit 750 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Min. ziehen lassen. Die Möhren waschen, putzen und schälen. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Möhren und Apfel grob raspeln. ½ EL Öl, Apfel- und Zitronensaft verrühren, salzen, pfeffern und unter die Raspel mischen.
2. Erbsen abgießen und abtropfen lassen. Mit Buttermilch, Eiern, Mehl, Backpulver, 1 TL Salz und etwas Pfeffer zu einem glatten Teig pürieren.
3. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pancake 1 gehäuften EL Teig in die Pfanne geben und flach streichen. Pro Seite 2-3 Min. braten, auf Küchenpapier legen. Im restlichen Öl nach und nach 16 - 20 Pancakes backen. Mit Möhrensalat und Quark servieren.