

Rezept

Hafer-Pfannkuchen mit Zucchini-Pilz-Gemüse

Ein Rezept von Hafer-Pfannkuchen mit Zucchini-Pilz-Gemüse, am 09.09.2024

Zutaten

100 g zarte Haferflocken	1 Ei (M)
125 g Buttermilch (max. 1 % Fett) Salz	½ TL getrockneter Thymian
150 g Zucchini	125 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
1 Zwiebel	150 g kleine Champignons
2 EL Olivenöl	20 g getrocknete Tomaten (in Öl) Pfeffer
50 g Schmand (24 % Fett)	100 ml Gemüsebrühe
1 Bund Schnittlauch	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 26 g F, 18 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Die Haferflocken im Blitzhacker, in einer Getreide- oder Kaffeemühle fein mahlen. In einer Rührschüssel Hafermehl, Ei, Buttermilch, Thymian, ¼ TL Salz und Mineralwasser mit einem Schneebesen gut verrühren. 20 Min. quellen lassen.
2. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, Tomaten abtropfen lassen und beides fein würfeln.
3. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Pilze darin bei mittlerer bis großer Hitze 2-3 Min. anbraten. Zucchini, Zwiebeln und Tomaten hinzufügen, weitere 2-3 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schmand und Brühe einrühren, aufkochen und ca. 2 Min. köcheln.
4. In einer beschichteten Pfanne (ca. 24 cm Ø) ½ EL Öl erhitzen. Die Hälfte des Teiges hineingeben, gleichmäßig darin verteilen und 3-4 Min. bei mittlerer Hitze backen. Pfannkuchen wenden, in weiteren 3-4 Min. fertig backen. Abgedeckt warmhalten. Aus dem übrigen Teig und Öl in gleicher Weise einen zweiten Pfannkuchen backen.
5. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden, bis auf 2 EL zum Gemüse geben. Das Gemüse auf die Pfannkuchen verteilen, diese zur Hälfte umklappen und mit übrigem Schnittlauch bestreut servieren.