

Rezept

Herzhafter Ofen-Pfannkuchen

Ein Rezept von Herzhafter Ofen-Pfannkuchen , am 15.12.2025

Zutaten

1	große Möhre (ca. 125 g)	1	kleine Stange Lauch
100 g	Feta	125 g	Dinkelmehl
1 TL	Backpulver		Salz
5	Eier (M)	125 ml	Milch
75 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure	1 EL	Rapsöl
	Pfeffer	250 g	Kräuterquark

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 19 g F, 27 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Ein Backblech mit Backpapier belegen und in den Ofen schieben. Den Backofen auf 190° vorheizen. Für den Belag die Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Feta klein würfeln.
2. Für den Teig Mehl, Backpulver und ½ TL Salz mischen. Eier, Milch und Mineralwasser zugeben und alles zu einem glatten Teig verquirlen. Das heiße Blech aus dem Ofen nehmen, Backpapier mit dem Öl einpinseln. Den Teig daraufgießen und gleichmäßig mit Gemüse und Feta belegen. Mit Pfeffer bestreuen. Im heißen Ofen (Mitte) 15-18 Min. backen.
3. Das Blech aus dem Ofen nehmen und den Pfannkuchen mit Hilfe des Backpapiers aufrolle.
4. Den Ofen-Pfannkuchen nun in schmale Stücke schneiden und mit dem Quark als Dip sofort servieren.