Rezept

Käse-Lauch-Pfannkuchen mit Schnittlauchdip

Ein Rezept von Käse-Lauch-Pfannkuchen mit Schnittlauchdip, am 11.08.2025

Zutaten

Für die Pfannkuchen:

1 Stange	Lauch
100 g	Gouda
50 g	Doppelrahmfrischkäse
20 g	Vollkornmehl
4 EL	Rapsöl
	Salz
2	Eier (M)
80 g	kernige Haferflocken
	frisch geriebene Muskatnuss

Für den Schnittlauchdip:

100 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
	Salz
1 EL	TK-Schnittlauchröllchen
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 745 kcal, 54 g F, 29 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Für die Pfannkuchen den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Die Hälften dann quer in schmale Streifen schneiden. In einem Topf Wasser aufkochen und salzen. Den Lauch darin ca. 2 Min. kochen. Danach in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Den Gouda grob reiben. Die Eier in einer Schüssel mit dem Frischkäse verquirlen. Haferflocken, Vollkornmehl, Käse und Lauch zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne (28 cm Ø) bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Pro Pfannkuchen 2 EL Teig in die Pfanne setzen und so insgesamt 6 - 8 Küchlein formen. Die Pfannkuchen von beiden Seiten in ca. 4 Min. goldbraun braten.

4. Inzwischen für den Dip Joghurt und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf zwei Tellern anrichten und mit dem Schnittlauchdip servieren.