

Rezept

Kohlrabi-Tomaten-Pfannkuchen

Ein Rezept von Kohlrabi-Tomaten-Pfannkuchen, am 23.04.2024

Zutaten

100 g Vollkornmehl	1 Ei
200 ml Milch (1,5 % Fett)	Salz
Pfeffer aus der Mühle	1 1/2 - 2 TL getrockneter Thymian
200 g Magerquark	2 EL Tomatenmark
200 g Kohlrabi	1 EL Rapsöl
4 Tomaten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Mehl mit Ei und Milch zu einem Pfannkuchenteig verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 TL getrocknetem Thymian würzen und kurz stehen lassen. Quark mit Tomatenmark verrühren und mit 1/2 TL Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Kohlrabi schälen und in schmale Stifte schneiden. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl erhitzen, Kohlrabi darin kräftig dünsten, aus der Pfanne nehmen. In der gleichen Pfanne aus dem Pfannkuchenteig in jeweils wenig Öl vier Pfannkuchen ausbacken. Die Pfannkuchen mit einem Drittel des Tomaten-Thymian-Quarks bestreichen.
3. Die Tomaten waschen, halbieren, den grünen Stielansatz ausschneiden und Tomaten in dicke Stifte schneiden. Mit den gebratenen Kohlrabistiften auf je eine Hälfte der vier Pfannkuchen verteilen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Pfannkuchen umklappen und mit dem restlichen Tomaten-Thymian-Quark servieren.