Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Kohlrabi-Tomaten-Pfannkuchen

Ein Rezept von Kohlrabi-Tomaten-Pfannkuchen, am 31.05.2025

Zutaten

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

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 herausschneiden 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.