

Rezept

Kräuterpfannkuchen mit Pilzen

Ein Rezept von Kräuterpfannkuchen mit Pilzen, am 26.04.2025

Zutaten

80 g Weizenmehl (Type 405) oder Dinkelmehl (Type 630)	100 ml Sojamilch
3 EL italienische TK-Kräuter	2 Knoblauchzehen
Salz	2 TL scharfer Senf
250 g Champignons (braun oder weiß)	50 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
1 Pck. TK-Zwiebel-Duo	2-3 EL Öl
2 EL Mandelmus	1 TL Speisestärke
Pfeffer	3 Frühlingszwiebeln
	1-2 EL Aceto balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Mehl und Sojamilch in einer Rührschüssel mit dem Schneebesen glatt verrühren. Knoblauch schälen, 1 Zehe dazupressen. 2 EL Kräuter, 1 TL Senf, ½ TL Salz und Mineralwasser unterrühren. Den Teig 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Champignons putzen und in dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Darin die Pilze und das Zwiebel-Duo bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Übrigen Knoblauch dazupressen und kurz mitbraten.
3. Stärke mit 150 ml kaltem Wasser verrühren und mit Salz würzen. Mit den restlichen Kräutern und dem übrigen Senf sowie Mandelmus zu den Pilzen geben, aufkochen und in knapp 1 Min. dicklich einkochen lassen.
4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und unter die Pilze mischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Die Rahmpilze zugedeckt warm halten.
5. In einer großen Pfanne wenig Öl erhitzen. Die Hälfte des Teiges hineingeben und durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig darin ver teilen. Pfannkuchen bei mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Dann vorsichtig wenden und fertig backen. Aus dem restlichen Teig einen zweiten Pfannkuchen backen.
6. Jeden Pfannkuchen mit Rahmpilzen füllen, zusammenklappen und servieren. Dazu passt ein knackiger Feldsalat sehr gut.