

Rezept

Paleo-Pfannkuchen mit Räucherfisch

Ein Rezept von Paleo-Pfannkuchen mit Räucherfisch, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---------------------------------|--|
| 2 Eier | 4 EL geschrotete Leinsamen |
| 4 EL gemahlene Mandeln | Salz |
| 2 Tomaten | 3 EL Aceto balsamico bianco |
| Pfeffer | 100 g Räucherfisch (z.B. Lachs, Forelle, Heilbutt oder Makrele; ohne Gräten) |
| 2 EL Ghee (ersatzweise Kokosöl) | 1 EL Sesamsamen |
| 2 - 3 TL körniger Senf | 100 g Blattsalat-Mix (mit Spinat, gewaschen und küchenfertig) |
| 1 Kästchen Gartenkresse | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal, 45 g F, 34 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig die Eier, Leinsamen, Mandeln, 1 Prise Salz und 100 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer gut durchmischen. Den Teig 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Essig beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Den Räucherfisch etwas kleiner zupfen.
3. Den Teig mit 2 - 3 EL Wasser verdünnen, sodass er zähflüssig wird. 1 EL Ghee in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Teiges gleichmäßig darin verteilen und mit der Hälfte des Sesams bestreuen. Den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. backen, bis er gestockt und die Unterseite leicht gebräunt ist.
4. Den Pfannkuchen vorsichtig wenden, mit der Hälfte des Senfs bestreichen und mit 50 g Fisch belegen. Pfannkuchen weiterbacken, bis auch die andere Seite leicht gebräunt ist.
5. Dann auf dem Fisch 1 Handvoll Blattsalat verteilen und 4 Tomatenscheiben darauflegen. Den Pfannkuchen zusammenklappen und auf einen Teller geben. Den zweiten Pfannkuchen wie beschrieben backen und belegen. Kresse vom Beet schneiden und die Hälfte davon über die beiden Pfannkuchen streuen.
6. Restlichen Blattsalat mit übrigen Tomaten und übriger Kresse mischen und neben den Pfannkuchen auf den Tellern anrichten.