

Rezept

Pancakes mit Auberginen-Paprika-Gemüse

Ein Rezept von Pancakes mit Auberginen-Paprika-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Mehl	1 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz	1/2 l Milch
4 Eier (Größe M)	10 EL Olivenöl
3 Schalotten	1 Aubergine
2 große grüne Paprikaschoten	1 EL gekörnte Gemüsebrühe
1 TL Oregano	350 g gestückelte Tomaten (Fertigprodukt)
1 EL Kapern	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, Salz und Milch verrühren, die Eier und 6 EL Öl unterschlagen.
2. Schalotten schälen und fein würfeln. Aubergine waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen, in Streifen schneiden. Gemüse in 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4 Min. anbraten. Brühe, Oregano, Tomaten und die Kapern untermischen, 12 Min. kochen lassen.
3. Den Backofen auf 80° einstellen. Aus dem Teig in einer kleinen Pfanne nach und nach im übrigen Öl Pancakes backen. Cakes im Ofen warm halten.
4. Jeweils 1 Pancake zur Hälfte mit dem Gemüse belegen und die leere Seite darüber schlagen.