Rezept

Parmesanpfannkuchen mit Gemüse

Ein Rezept von Parmesanpfannkuchen mit Gemüse, am 12.10.2024

Zutaten

150 g	Dinkelmehl (Type 603)
4 EL	frisch geriebener Parmesan
4	Eier
1	Kohlrabi
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Rohrzucker
	Öl zum Backen
	Salz
200 ml	kohlesäurehaltiges Mineralwasser
250 g	Möhren
2 Stangen	Staudensellerie
3 EL	Rapsöl
	Pfeffer
	Petersilie (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 17 g F, 15 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Das Mehl mit 1 Prise Salz und dem Parmesan mischen und mit dem Mineralwasser glatt rühren. Die Eier einzeln unterrühren. Den Teig zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.

2. Inzwischen die Möhren putzen, schälen und in 3-4 cm lange, streichholzdünne Stifte schneiden. Den Kohlrabi schälen und vierteln. Die Viertel in Scheiben, danach in streichholzdünne Stifte schneiden. Den Staudensellerie waschen, entfädeln und quer in feine Scheiben schneiden.

3. 50 ml Wasser mit Zitronensaft, Rapsöl, Rohr-zucker und Salz in einem Topf aufkochen und ca. 1 Min. köcheln lassen. Möhren, Kohlrabi und Staudensellerie dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. köcheln lassen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

4. Den Teig durchrühren. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eine kleine Kelle Teig hineingeben und so nacheinander 8 dünne goldbraune Pfannkuchen backen. Zugedeckt im Backofen bei 80° warm halten. Das Gemüse auf eine Pfannkuchenhälfte geben und die andere Hälfte darüberklappen. Die Pfannkuchen nach Belieben mit Petersilie bestreuen.