

Rezept

Pfannkuchen mit Brokkoli-Füllung

Ein Rezept von Pfannkuchen mit Brokkoli-Füllung, am 30.11.2023

Zutaten

50 g Mehl	1 Ei (M)
100 ml Milch	Salz
500 g Brokkoli	2 EL Rapsöl
160 g Feta-Schafskäse (9 % Fett)	4 getrocknete Soft-Tomaten
Pfeffer	1 TL getrockneter Oregano

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 22 g F, 34 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Mehl, Ei, Milch und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen zu einem glatten, flüssigen Teig verquirlen und ca. 15 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen den Brokkoli waschen, putzen und in möglichst kleine Röschen teilen. Stiel schälen, klein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Brokkoli darin 3 Min. andünsten. 4 EL Wasser und etwas Salz dazugeben, dann den Brokkoli zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 8 Min. dünsten. Dabei den Feta mit einer Gabel zerkrümeln, die Tomaten in feine Streifen schneiden.
3. In einer beschichteten Pfanne ½ EL Öl erhitzen. Die Hälfte des Teigs hineingeben, durch Schwenken verteilen und backen, bis die Oberfläche gestockt und die Unterseite leicht gebräunt ist. Dann wenden und auf der anderen Seite ebenfalls bräunen lassen. Aus der Pfanne heben und warm halten. Den zweiten Pfannkuchen genauso backen.
4. Schafskäse und Tomatenstreifen unter den Brokkoli heben. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Jeden Pfannkuchen auf einen Teller legen. Auf eine Hälfte je die halbe Menge der Brokkolimischung geben und die freie Pfannkuchenhälfte darüberklappen.