Rezept

Pfannkuchen mit Gemüse und Frischkäse

Ein Rezept von Pfannkuchen mit Gemüse und Frischkäse, am 19.09.2025

Zutaten

Für den Teig:

- **50 g** Dinkelmehl (Type 1050)
- Salz
- **200 ml** Milch
- **50 g** Dinkelmehl (Type 630)
- **2** Eier
- **4 TL** Öl zum Backen

Für die Füllung:

- **200 g** gemischte Pilze (z. B. Champignons, Austernpilze und Pfifferlinge)
- **1 TL** Rapsöl
- **3 EL** Sahne
- Pfeffer
- **150 g** Zuckerschoten
- **200 g** Zucchini
- **150 g** Kräuterfrischkäse
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 27 g F, 32 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Für die Pfannkuchen beide Mehlsorten mit ¼ TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Nach und nach Eier und Milch mit den Quirlen des Handrührgeräts unterschlagen, bis ein glatter, flüssiger Teig entstanden ist. Den Teig ca. 10 Min. ruhen lassen.

2. Inzwischen die Pilze trocken abreiben, von den trockenen Schnittstellen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen, abtropfen lassen und schräg halbieren. Die Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in Scheiben schneiden.

3. 1 TL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Gemüse darin ca. 3 Min. anbraten. Frischkäse und Sahne dazugeben und den Frischkäse bei schwacher bis mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

4. In einer großen beschichteten Pfanne 1 TL Öl mit einem Backpinsel verstreichen und erhitzen. Ein Viertel des Teigs einfüllen, durch Schwenken der Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. backen. Pfannkuchen wenden und in ca. 2 Min. fertig backen, dann warm halten. Aus dem übrigen Teig und Öl 3 weitere Pfannkuchen backen.

5. Ein Viertel der Füllung auf jeweils eine Hälfte der Pfannkuchen geben, die freie Hälfte darüberklappen. Pfannkuchen sofort servieren.