Rezept

Rübstiel-Pfannkuchen

Ein Rezept von Rübstiel-Pfannkuchen, am 12.10.2024

Zutaten

120 g	Dinkel-Vollkornmehl
2	Eier
500 g	Rübstiel (ersatzweise Mangold oder Rote-Bete-Blätter und -Stiele fein gehackt)
	frisch geriebene Muskatnuss
100 g	Schmand
	Salz
250 ml	Milch
1	kleine Zwiebel
	Rapsöl
	weißer Pfeffer
25 g	frisch geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal

Zubereitung

1. Das Mehl mit 1 Msp. Salz mischen, dann mit Eiern und Milch verrühren und quellen lassen. Den Rübstiel waschen, putzen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Ein Viertel des Rübstiels unter den Teig rühren.

2. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den restlichen Rübstiel dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Rübstiel zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dünsten. Den Schmand unterrühren und das Gemüse warm halten.

3. Aus dem Teig nacheinander 4 Pfannkuchen backen und füllen. Dafür die Pfanne reinigen, jeweils 1 TL Öl darin erhitzen und ein Viertel von dem Teig darin ca. 1-2 Min. backen. Den Pfannkuchen wenden, mit etwas Parmesan bestreuen und zugedeckt fertig backen. Den Pfannkuchen auf eine Platte geben, ein Viertel von dem Rübstielgemüse auf eine Hälfte des Pfannkuchens geben und die andere Hälfte darüberschlagen.