Rezept

Tomaten-Dinkel-Pfannkuchen

Ein Rezept von Tomaten-Dinkel-Pfannkuchen, am 12.10.2024

Zutaten

Für den Teig

- **250 g** Vollkorn-Dinkelmehl
- **½ TL** Salz
- **2** Eier (M)
- **1 TL** Weinstein-Backpulver
- **1 EL** Kräuter der Provence
- **300 ml** Tomatensaft

Für den Salat

- **200 g** Kirschtomaten
- **50 g** schwarze Oliven (entsteint)
- **2 EL** Olivenöl
- Salz
- **200 g** Feta-Schafskäse
- **½ Bund** Basilikum
- **1 EL** Zitronensaft
- Pfeffer

Außerdem

- **3 EL** Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 20 g F, 14 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Backpulver, Salz und Kräuter der Provence in einer Schüssel mischen. Eier, Tomatensaft und 200 ml Wasser dazugeben und alles miteinander verrühren. Den Teig beiseitestellen.

2. Für den Salat die Tomaten waschen und vierteln. Den Schafskäse in kleine Stücke schneiden. Die Oliven halbieren. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Tomaten, Oliven und Basi-likum mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.

3. In einer kleinen Pfanne ½ EL Olivenöl erhitzen. Ein Sechstel des Teigs hineingeben und möglichst dünn mit einem Löffel verteilen. Den Pfannkuchen bei mitt-lerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Min. backen. Dann auf einen Teller gleiten lassen. Auf die gleiche Weise aus dem übrigen Teig fünf weitere Pfannkuchen backen.

4. Die Pfannkuchen mit dem Salat belegen, zusammen-klappen und servieren.