Rezept

# Vollkorn-Kräuter-Pfannkuchen

Ein Rezept von Vollkorn-Kräuter-Pfannkuchen, am 28.06.2026

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **3** | Eier |
| **100 g** | Weizenvollkornmehl |
| **1 TL** | 1 gestrichener TL Backpulver |
| **80 ml** | kohlensäurehaltiges Mineralwasser |
| **1/2 Bund** | je ½ Bund Petersilie, Dill und Schnittlauch |
| **3 EL** | Sahne |
| | Pfeffer |
| | Fett zum Backen |
| | Salz |
| **100 g** | Mehl |
| **350 ml** | Kefir |
| **3** | Frühlingszwiebeln |
| **300 g** | körniger Hüttenkäse |
| **2 Msp.** | abgeriebene Bio-Zitronenschale |
| | edelsüßes Paprikapulver |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Eier trennen und Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Beide Mehlsorten mit 1 gestrichenen TL Salz und Backpulver mischen, dann mit dem Kefir mit dem Schneebesen oder Handrührgerät glatt rühren. Eigelbe und Mineralwasser unterrühren, 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen Frühlingszwiebeln und Kräuter waschen und trocken schütteln, Zwiebeln putzen und mit dem Grün in Ringe schneiden, Kräuter fein hacken. Zwiebeln und die Hälfte der Kräuter mit Hüttenkäse, Sahne und der Zitronenschale verrühren, mit Salz, Pfeffer und 2-3 Prisen Paprikapulver würzen. Eischnee und übrige Kräuter unter den Teig heben. Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen und darin nacheinander bei mittlerer Hitze dicke Pfannkuchen backen. Fertige Pfannkuchen im Ofen bei 60° warm halten. Mit Kräutercreme bestreichen und aufrollen.