

Pfannkuchen mit Gemüsefüllung

Sonstige Gerichte » Eiergerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 150g Zuckerschoten
- » Salz & Pfeffer
- » 200g Cocktailtomaten
- » 1 Herz Römersalat
- » 120g Putenbrust (geräuchert)
- » 1 Bd. Schnittlauch
- » 1 Bd. Dill
- » 1 Bd. Petersilie
- » 250g Saure Sahne
- » 150g Magerquark
- » 100g Mehl
- » 2 Ei(er)
- » 200ml Milch
- » 50g Mandelsplitter
- » 2 EL Öl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Zuckerschoten putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 1min blanchieren. Abgießen und kalt abschrecken. Tomaten putzen, waschen und vierteln, Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Putenbrust in breite Streifen schneiden. Kräuter waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas Schnittlauch zum Garnieren, hacken. Kräuter mit saurer Sahne und Quark verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Mehl mit Eiern, 1 Prise Salz und Milch glatt rühren. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Öl in der Pfanne portionsweise erhitzen, aus dem Teig darin nacheinander 4 Pfannkuchen backen.

3. Mandelstifte auf die Pfannkuchen streuen. Salat, Tomaten, Zuckerschoten und Aufschnitt darauf verteilen. Pfannkuchen von der kurzen Seite her aufrollen. Mit Kräuterquark servieren und mit Schnittlauch garnieren.

Nährwerte: 520kcal/E26g/F31g/KH30g pro Portion

angelegt am: 07.03.2005

Rezept-Nr: 1636

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke