

Gemüse-Pfannkuchen vom Blech

Sonstige Gerichte » Eiergerichte

Zutaten (9 Stücke)

- » 125g Mehl
- » 1/8l Milch
- » 4 Ei(er)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Zucchini
- » 1 rote Paprika
- » 1 gelbe Paprika
- » 5 Tomate(n)
- » etwas Öl
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 250g Dosentomaten
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 2 TL Oregano
- » 400g Mozzarella
- » 75g schwarze Oliven

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Mehl, Milch und Eier glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig ca. 10min quellen lassen.
2. Zucchini putzen, waschen und dünn hobeln. Paprika und Tomaten waschen. Paprika putzen und in dünne Ringe, Tomaten in Scheiben schneiden.
3. Backblech mit Öl bestreichen, den Teig darauf streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 10min vorbacken.
4. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit stückigen Tomaten mischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano würzen. Mozzarella in Scheiben schneiden.
5. Blech aus dem Ofen nehmen, Pfannkuchen mit Tomatensoße bestreichen. Mit Gemüse, Oliven und Mozzarella belegen. Weitere 20-25min backen.

Nährwerte: 290kcal/E16g/F17g/KH15g pro Stück

angelegt am: 29.04.2005

Rezept-Nr: 1866

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