Rezept: Herzhafte überbackene Pfannkuchen mit Gemüsefüllung

Vorbereitung	15 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	30 Minuten
Gesamtzeit	45 Minuten



Gemeinsam mit KptnCook entwickelt

Pfannkuchen gut, alles gut! Herzhafte überbackene Pfannkuchen mit einer leckeren Gemüsefüllung

Rezept: Herzhafte überbackene Pfannkuchen mit Gemüsefüllung

2 PORTIONEN simpel

- 110 g Weizenmehl, Typ 405
- 1/2 TL Backpulver
- 230 ml Vollmilch
- 50 g Rote Linsen
- 1/5 Hokkaido-Kürbise
- 1/5 Wirsingkohl
- 260 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Senf
- 4 Priesen Muskatnüsse
- 1/2 Kopfsalat
- 1 EL Rotweinessig
- 1 EL Olivenöl
- 10 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Emmentalter
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Deli Reform Zwiebelschmalz
- 80 ml Mineralwasser, mit Kohlensäure
- 15 g Tomatenmark
- 25 g Petersilie, frisch

1 PFANNKUCHENTEIG VORBEREITEN

Backpulver, Salz, Mineralwasser, etwas Milch und einen Teil des Mehls mischen und zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz würzen und ca. 10 Min. zur Seite stellen.

2 FÜLLUNG VORBEREITEN

Währenddessen Kürbis waschen und in kleine Würfel schneiden. Wirsing halbieren, Strunk entfernen, Blätter waschen und hacken. Pfanne ohne Öl erhitzen und Kürbis und Wirsing bei mittlerer Hitze 3 - 4 Min. braten. Linsen, Tomatenmark und Senf hinzugeben. Mischen und 1 Min. weiterbraten. Gemüsebrühe hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. 12 - 14 Min. köcheln lassen. Anschließend zur Seite stellen. Backofen auf 200?°C (Ober- und Unterhitze, empfohlen) oder 180?°C (Umluft) vorheizen.

3 PFANNKUCHEN AUSBACKEN

Etwas Deli Reform Zwiebelschmalz in einer Pfanne schmelzen und Pfannkuchenteig zu einem dünnen Pfannkuchen ausbacken. Von jeder Seite etwa 2 - 3 Min. goldbraun braten. In einem Topf restliches Deli Reform Zwiebelschmalz schmelzen. Restliches Mehl hinzugeben und 1 Min. rühren. Restliche Milch hinzugeben und rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 1 - 2 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4 PFANNKUCHEN ÜBERBACKEN UND SALAT ANRICHTEN

Währenddessen Käse reiben. Gemüsefüllung mittig auf den Pfannkuchen geben. Anschließend Pfannkuchen aufrollen, in eine Auflaufform legen, mit Bechamelsauce übergießen, mit Käse bestreuen und ca. 20 Min. im Ofen goldbraun backen. Dann

noch Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie duften und herausnehmen. Währenddessen Salat waschen und abtropfen lassen. Strunk entfernen und in kleine Stücke zupfen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Salat mit Sonnenblumenkernen, Essig und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Überbackene Pfannkuchen mit grünem Salat servieren und genießen!

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte