

Pfannkuchen Rezepte

Pfannkuchen Balkan Art

Anzahl: 1 Portion

Gattung: Gemüse, Balkan, Paprika, Pfannkuchen, Pikant, Pilz

1	geh. EL (20 g) Mehl	50 g	Champignons
1	Ei (Gr. S)	1/2	Rote Paprikaschote
4	Essl. Fettarme Milch	1	Scheib. (30 g) gekochter Schinken
	Salz, weißer Pfeffer	2 Tropfen	Öl (evtl. mehr)
	Edelsüß-Paprika	4 Essl.	Mineralwasser
50 g	TK- Erbsen	2,50 Essl.	(50 g) Magerquark
2	Essl. (50 g) Mais (a. d. Dose)		

ZUM GARNIEREN EVTL.

Dill

1. Mehl, Ei und Milch glatt rühren. Würzen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
 2. Erbsen auftauen, Mais abtropfen lassen. Pilze und Paprika putzen und waschen. Pilze in Scheiben, Paprika und Schinken in kleine Würfel schneiden.
 3. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln. Pilze darin kräftig anbraten. Schinken und übriges Gemüse zufügen. Würzen.
 4. 3 EL Mineralwasser unter den Teig rühren. Über das Gemüse gießen und bei schwacher Hitze von beiden Seiten 6-8 Minuten goldgelb backen.
 5. Quark und 1 EL Mineralwasser glatt rühren, abschmecken. Pfannkuchen mit Quark anrichten und evtl. mit Dill garnieren.
- EXTRA-TIPP So haftet garantiert nichts an: beschichtete Pfanne vor dem Braten 2-3 Minuten gleichmäßig erhitzen.

Zubereitungszeit: 30 Min.