

**Stephan Hentschel**  
**Buchweizenpfannkuchen mit Blaubeeren und Radicchio****Mittwoch, 12. Juli 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Leichte Küche, Vegetarisch

**Zutaten**

Für die Pfannkuchen:

100 g	Buchweizenmehl
2 Msp.	Backpulver
100 ml	kalter Kaffee (kann auch vom Vortag sein)
50 ml	Milch
2	Eier (Größe M)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
4 EL	Rapsöl

Für den Salat:

1	Radicchio
2 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 EL	süßer Senf (nach Belieben)
200 g	Blaubeeren

**Zubereitung:**

Bitte beachten: Der Teig muss 1 Stunde quellen.

1. Für den Teig Buchweizenmehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Kaffee, Milch und Eier zugeben. Alles z. B. mit einem Schneebesen gründlich zu einem glatten Teig verrühren.
2. Den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen.
3. Kurz vor der Zubereitung der Pfannkuchen den Radicchio waschen und trocken schleudern. Blättchen fein zerpfeifen oder in feine Streifen schneiden.
4. Olivenöl und Zitronensaft mit etwas Salz und Pfeffer verrühren, nach Belieben noch süßen Senf untermischen und den Salat damit marinieren.
5. Blaubeeren verlesen, waschen, vorsichtig trocken tupfen und halbieren. Blaubeeren und Salat mischen.
6. In einer großen Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen.
7. Den Teig nochmals gründlich durchrühren.
8. Soviel Teig in die heiße Pfanne gießen und unter Schwenken darin gleichmäßig verteilen, dass der Boden gut bedeckt ist.
9. Pfannkuchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten hellbraun braten. Auf einen Teller geben und warm halten.
10. Aus übrigem Teig in restlichem Öl weitere Pfannkuchen backen.
11. Zum Servieren den Radicchio-Blaubeer-Salat auf den Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen aufrollen oder zu Päckchen falten und anrichten.

Pro Portion: 325 kcal/ 1370 kJ  
24 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 23 g Fett