

Jacqueline Amirfallah
Buntes Wintergemüse mit Pfannkuchen**Donnerstag, 1. Februar 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche**Zutaten:**

Für die Pfannkuchen

400 ml Milch
200 g Weizenmehl, Type 405
2 Eier
1 Prise Salz
1 Prise Muskat
3 EL Sonnenblumenöl

Für das Gemüse

200 g Sellerie
200 g Möhren
1 Gelbe Bete
200 g Pastinake
200 g Steckrübe
1 Lauchstange
2 rote Zwiebeln
3 EL Olivenöl
1 TL Honig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Bio-Zitrone

Für den Dip

1 Bund Schnittlauch
350 g griechischer Joghurt
1 Spritzer Zitronensaft
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle**Zubereitung:**

1. Für den Pfannkuchenteig Milch, Mehl, Eier, 1 Prise Salz und Muskat in einer Schüssel zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig 15 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Sellerie, Möhren, Gelbe Bete, Pastinake und Steckrübe schälen, waschen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und nach Belieben mit verschiedenen Ausstechern oder dem Messer in hübsche Formen schneiden.
(Tipp: die Gemüseabschnitte beiseite legen und später für eine Gemüsebrühe verwenden.)
3. Lauch putzen, waschen und in lange dünne Streifen schneiden.
4. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden (oder in dünne Spalten).
5. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln und das Wurzelgemüse, bis auf den Lauch, darin unter Wenden andünsten. Honig zugeben und alles unter Schwenken leicht karamellisieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
7. Lauch und Zitronensaft (bis auf etwa 1 EL) und -schale zum Gemüse geben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze noch weiter dünsten.
8. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

9. Eine Pfanne mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken (Tipp: Wenn man die Pfannkuchen etwas dicker ausbäckt, kann man sie später mit dem Ausstecher auch noch in eine hübsche Form bringen).

10. Gebackene Pfannkuchen im Ofen warmhalten.

11. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt und Schnittlauch vermischen, mit übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

12. Das bunte Gemüse und Pfannkuchen anrichten. Dip dazu reichen.

Pro Portion: 700 kcal/ 2940 kJ

64 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 41 g Fett