

Sybille Schönberger

Montag, 1. Februar 2021

Schinken-Pfannkuchen mit Gemüse

und Karottensalat

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für die Pfannkuchen:

170 g	Mehl
300 ml	Milch
1 Päckchen	Weinsteinbackpulver
70 ml	Speiseöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	gekochter Schinken, in Scheiben aufgeschnitten
100 g	Emmentaler, in Scheiben aufgeschnitten
4	Champignons
2	Frühlingslauch
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	glatte Petersilie
50 g	Mais aus der Dose



Für den Salat:

500 g	Karotten
1/2 Bund	Schnittlauch
100 ml	Kondensmilch, ersatzweise Sahne
1/2 TL	Senf
20 ml	Weißweinessig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Feld- oder Pflücksalate

Zubereitung:

1. Für den Pfannkuchenteig Mehl mit Milch, Backpulver und Speiseöl zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Stunde ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit Schinken und Käse in feine Würfel schneiden.
3. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingslauch putzen, waschen und fein schneiden.
4. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. Für den Salat die Karotten schälen und fein raspeln.
6. Für das Dressing Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Kondensmilch mit Senf, Weißweinessig und Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Karottenraspel mit dem Dressing marinieren.

9. Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
10. Den Pfannkuchenteig nochmals durchrühren. Schinken, Käse, Frühlingslauch, Pilze, Kräuter und Mais daruntermischen.
11. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und darin ohne Fett nach und nach aus dem Teig Pfannkuchen ausbacken.
12. Die gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und im auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorgeheizten Ofen warmhalten, bis alle Pfannkuchen ausgebacken sind.
13. Zum Servieren jeweils auf die Pfannkuchen etwas Salat und Karottensalat geben, zusammenrollen und genießen.

Pro Portion: 670 kcal / 2800 kJ
71 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 30 g Fett