

**Rainer Klutsch
Speckpfannkuchen mit Steckrübengemüse****Dienstag, 15. November 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:**Für die Steckrübe:**

1 Zwiebel
500 g Steckrüben
2 Möhren
1 EL Rapsöl
3 EL Honig
100 ml Weißwein, alternativ Traubensaft
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
½ Bio-Zitrone
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Speckpfannkuchen:

400 g Weizenmehl, Type 405
4 Eier
300 ml Milch
100 ml Mineralwasser
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Prise Zucker
150 g durchwachsener Speck im Stück

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein schneiden. Steckrübe und Möhren waschen, schälen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden.
2. Rapsöl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Fein geschnittene Zwiebel, Rüben- und Möhrenstifte darin mit dem Honig andünsten, erst Wein, dann Brühe angießen und anschließend zugedeckt ca. 10 Minuten garen.
3. Die Sahne zum Gemüse geben und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.
4. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
5. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenschale und -saft abschmecken.
6. Für die Speckpfannkuchen Weizenmehl, Eier, Milch und Mineralwasser in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren.
7. Mit Salz, Pfeffer und der Prise Zucker würzen.
8. Den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auslassen und leicht krossbraten. ¾ der Speckwürfel zur Seite legen.
9. Über die restlichen Speckwürfel in der Pfanne ¼ vom Pfannkuchenteig geben, so dass der Pfannenboden bedeckt ist. Sobald die Unterseite goldbraun gebacken ist, den Pfannkuchen wenden und mit der Restwärme stocken lassen. Gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und warmhalten.
10. Aus übrigem Teig und Speck drei weitere Pfannkuchen ausbacken.
11. Das Steckrübengemüse abschmecken und zu den Speckpfannkuchen servieren.

Pro Portion: 930 kcal/ 3900 kJ
99 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 47 g Fett