



# Buchweizen-Pfannkuchen mit frühlingfrischem Gemüse

für 2 Personen

## ZUTATEN:

80 g Buchweizenmehl (alternativ: Dinkelvollkornmehl)  
125 ml Mineralwasser  
1 Prise Meersalz  
etwas frisch geriebene Muskatnuss  
2 Eier  
Rapsöl  
1 kleine rote Zwiebel  
evtl. 1 Knoblauchzehe  
1-2 mittelgroße Möhren  
250 g frischen Blattspinat  
150 g Ricotta (alternativ: Schmand)  
bunter Pfeffer & Meersalz aus der Mühle  
getrockneter Oregano  
nach Gusto: 50-60 g Emmentaler / Bergkäse / Beemster pikant

### Unsere Tipps für Dich:

Weitere frühlingfrische Zutaten können frische Champignons (in Scheiben geschnitten und mit den Möhren angebraten) und/oder frischer Bärlauch (gemeinsam mit dem Spinat eingerührt) sein – variantenreich & lecker!!

Den geriebenen Käse kannst Du entweder mit in den Pfannkuchenteig hineinrühren oder beim Servieren auf die Gemüsemischung streuen oder den gefüllten und eingerollten Pfannkuchen damit bestreuen und im Ofen überbacken – alle Varianten sind aromareich lecker!!!

## ZUBEREITUNG:

In einer Schüssel Mehl mit Mineralwasser, Salz und Muskatnuss verrühren und 30 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Zwischenzeitlich Zwiebel und Knoblauch fein würfeln bzw. hacken; Möhre sauber schrubben, quer halbieren und mit einem Sparschäler hobeln; Spinat nach Bedarf waschen und trockenschleudern.

In einer Pfanne 2 EL Rapsöl erhitzen, Zwiebel, Möhre und Knoblauch sanft anbraten, danach Spinat unterheben und zusammenfallen lassen.

Ricotta bzw. Schmand mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und unter das Gemüse mengen.

Eier aufschlagen und in den Teig rühren und in einer zweiten Pfanne den Teig portionsweise mit etwas Ölzugabe ausbacken.

Die fertigen Pfannkuchen mit der Gemüsemasse füllen und aufrollen oder zusammenklappen – und GENIESSEN!



TREFFPUNKT  
ERNÄHRUNG



Beratung  
Therapie  
Coaching  
Kochevents



# TREFFPUNKT ERNÄHRUNG



Beratung

Therapie

Coaching

Kochevents

Brennwert/ Energiegehalt	Fett	gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	Ballaststoffe
... kcal / ... kJ	... g	... g	... g	... g	... g	... g	... g / 100 g
... kcal / ... kJ	... g	... g	... g	... g	... g	... g	... g / Portion



TREFFPUNKT  
ERNÄHRUNG



Beratung  
Therapie  
Coaching  
Kochevents



TREFFPUNKT  
ERNÄHRUNG



Beratung  
Therapie  
Coaching  
Kochevents