



Pfannenkuchen mit Gemüse gefüllt an Petersiliensoße



Informationen:

3 Personen ✕ 2,10 € pro Person ✕ 60 Minuten ✕ Mineralwasser

Nährwerte pro 100 g:

Kcal: 162 ✕ KJ: 680 ✕ Fett: 11,2 g ✕ KH: 9,5 g (Zucker 2,6 g) ✕ Eiweiß: 5,3 g

Alle Nährwerte sind Circa Werte und ohne Gewähr!



Zutaten für die Pfannenkuchen:

- X 200 g Mehl
- X 400 ml Milch
- X 3 Eier (mittel)
- X 1/2 Teelöffel Salz
- X 1 Bund frischen Schnittlauch
- X Öl zum Ausbacken
- X etwas Pfeffer (aus der Mühle)

Zutaten für die Gemüsefüllung:

- X 600 g frisches Gemüse nach Wahl in Würfeln
- X 1/2 Bund Blatt Petersilie
- X 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- X 400 ml frische Sahne
- X 75 g Semmelbrösel
- X Salz, Pfeffer (aus der Mühle), Muskat frisch gerieben
- X 2 Eier (mittel)
- X 200 g geriebener Mozzarella-Käse

Zutaten für die Petersiliensoße:

- X 25 g Butter
- X 25 g Mehl
- X 125 ml Gemüsebrühe
- X 125 ml Milch
- X 1/2 Bund Blatt Petersilie
- X Salz, Pfeffer (aus der Mühle)



Die Reihenfolge:

- X Zuerst den Pfannenkuchenteig herstellen.
- X Während dieser ruht das Gemüse waschen und kleinschneiden.
- X Die Pfannenkuchen ausbacken und erkalten lassen.
- X Das Gemüse kochen und erkalten lassen.
- X Den Backofen (Umluft) auf 200°C vorheizen.
- X Eine Auflaufform einfetten.
- X Die Pfannenkuchen mit Gemüse füllen.
- X Die Pfannenkuchen im Ofen überbacken.

Der Pfannenkuchen:

- X 1 Bund Schnittlauch sehr fein hacken.
- X Die Milch und die Eier (ohne Schale) in eine Schüssel geben.
- X Pö á pö unter rühren das Mehl dazu geben und alles zu einen klumpenfreien Teig verrühren. Ich nehme immer eine Rührmaschinen.
- X Das Salz, etwas Pfeffer aus der Mühle und den gehackten Schnittlauch untermischen.
- X Den Teig rund 20-30 Minuten quellen (stehen) lassen.
- X Dann aus der Menge Teig 6 Pfannenkuchen ausbacken und erkalten lassen.
- X Dazu etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und dann eine Kelle Teig in die Pfanne geben.
- X Wenn aus dem flüssigen Teig ein Pfannenkuchen entstanden ist diesen VORSICHTIG in der Pfanne umdrehen. ACHTUNG, mit dem heißen Öl/Fett kann man sich verbrennen, also aufpassen.
- X Wenn der Pfannenkuchen etwas Farbe bekommen hat diesen aus der Pfanne nehmen.
- X Nun wieder ein wenig Öl/Fett in die Pfanne geben und insgesamt 6 Pfannenkuchen ausbacken.



Die Gemüsefüllung:

- X Frisches Gemüse waschen und schälen.
- X Soviel Gemüse in kleine Würfel schneiden das es ca. 600 g Gemüse in Würfel ergeben. In meinem Fall waren es 3 verschiedene Paprika (grün, rot, gelb), 1 Karotte, 1 kleine Zucchini und eine 1/2 Kohlrabi.
- X Den 1/2 Bund Blattpetersilie sehr fein hacken.
- X Den 1/2 Bund Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden.
- X Die Sahne in einem Topf aufkochen.
- X Das Gemüse in die Sahne geben und mit geschlossenen Decken 10 Minuten unter gelegentlichen umrühren kochen. Aufpassen, wenn die Sahne überkochen möchte den Deckel leicht quer legen.
- X Dann den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse mit einer Schaumkelle (also eine Kelle mit Löchern) aus dem Topf in eine Metallschüssel geben (Metall da das Gemüse ja heiß ist).
- X Die Sahne die nun im Topf übrig ist aufheben, die benötigen wir noch.
- X Das Gemüse rund 10-15 Minuten auskühlen lassen.
- X Dann 150 g geriebenen Käse (Mozzarella) und die Semmelbrösel zum Gemüse geben.
- X Die Lauchzwiebelringe und die gehackte Blattpetersilie dazu geben.
- X Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen.
- X Alles verrühren und nochmals abschmecken.
- X Dann die 2 Eier (ohne Schale) in das Gemüse geben und nochmals alles verrühren.

Die Pfannenkuchen füllen und überbacken:

- X Den Backofen (Umluft) auf 200°C vorheizen.
- X Eine Auflaufform in der 6 gerollte Pfannenkucchen reinpassen mit Butter/Öl innen einfetten.
- X Die 6 Pfannenkuchen mit dem Gemüse füllen und rollen.
- X Die gerollten Pfannenkuchen in die Auflaufform legen.



- X Die gekochte Sahne über die Pfannenkuchen geben.
- X Die Pfannenkuchen mit dem restlichen Käse (50 g) bestreuen.
- X Die Auflaufform in den Ofen geben und dort 15 Minuten bei 200°C backen.

Die Petersiliensoße:

- X 1/2 Bund frische Blattpetersilie sehr fein hacken.
- X In einem Topf die Butter bei mittlerer bis starker Hitze zerlaufen lassen.
- X Das Mehl dazugeben und unter ständigen Rühren eine hellbraune Mehlschwitze herstellen.
- X Dann die Milch ebenfalls unter ständigen Rühren pö á pö hinzufügen.
- X Dann die fertige flüssige Gemüsebrühe ebenfalls unter Rühren hinzufügen.
- X Viel rühren damit keine Klumpen entstehen. Einmal kurz aufkochen, immer rühren dabei, dann die Hitze auf niedrig reduzieren.
- X Das Salz, Pfeffer aus der Mühle und die gehackte Blattpetersilie dazu geben.
- X Die Soße wieder umrühren und mit den Gewürzen erneut abschmecken.
- X Die Soße an die Seite stellen.

Das Anrichten:

- X Die Pfannenkuchen aus dem Ofen nehmen. ACHTUNG, HEIß.
- X Etwas von der Petersiliensoße auf einen Teller geben.
- X Dann einen Pfannenkuchen vorsichtig aus der Auflaufform nehmen und zur Soße auf den Teller geben.
- X Fertig ;-)



Guten Appetit !!!