



PFANNKUCHEN

mit Gemüse gefüllt an Petersiliensoße

Informationen:

- Für 4 Pfannkuchen
- Kostet etwa 2,10 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 60 Minuten
- Ich würde Apfelschorle, leichten Weißwein/Rosé oder Mineralwasser dazu trinken

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 183
- KJ: 766
- Fett: 14,1 g
- KH: 8,1 g davon 1,7 g Zucker
- Eiweiß: 5,6 g

Zutaten:

Für die Pfannkuchen:

- 150 g Weizenmehl Typ 405
- 250 ml Milch
- 2 Eier (mittel)
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Bund frischen Schnittlauch
- Öl zum Ausbacken
- etwas Pfeffer (aus der Mühle)

Für die Gemüsefüllung:

- 600 g frisches Gemüse nach Wahl in Würfeln
- 1 Bund Blatt Petersilie
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 400 ml frische Sahne
- 75 g Semmelbrösel
- ½ TL Salz
- etwas Pfeffer (aus der Mühle)
- etwas Muskat frisch gerieben
- 2 Eier M (mittel)
- 200 g geriebener Mozzarella-Käse

Für die Petersiliensauce:

- 25 g Butter
- 25 g Mehl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml flüssige Sahne
- 1/2 Bund Blatt Petersilie
- ¼ TL Salz
- etwas Pfeffer (aus der Mühle)
- etwas frisch geriebene Muskatnuss

Zubereiten:

Die Reihenfolge:

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

Der Pfannkuchen Teil 1 – Teig herstellen:

- Die Milch in eine Schüssel geben.
- Die Milch mit einem Schneebesen rühren, während man „peu à peu“ das Mehl dazu gibt.
- Den Teig so lange rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
- Dann das Salz und die Eier in den Teig geben und kräftig umrühren.
- Den Schnittlauch waschen, trocknen, in sehr feine/kleine Röllchen schneiden und in den Teig geben.
- Etwas Pfeffer aus der Mühle über den Teig streuen.
- Den Teig so lange umrühren, bis sich die Kräuter gleichmäßig verteilt haben.

Der Pfannkuchen Teil 2 – Teig ruhen lassen:

- Den Teig 30 Minuten ruhen/quellen lassen. In dieser Zeit verbinden sich das Mehl und die anderen Zutaten noch besser miteinander.

Der Pfannkuchen Teil 3 – Teig ausbacken:

- Den Teig nach dem Ruhen noch einmal kurz und kräftig umrühren.
- Eine große beschichtete Pfanne auf den Herd stellen und die Herdplatte auf mittlere Hitze stellen.

- 10 ml Sonnenblumenöl in die Pfanne geben und erhitzen.
- 1/4 des Teiges mit einer Schöpfkelle in die Pfanne geben. Die Pfanne dabei bewegen/drehen, so dass sich der Teig gleichmäßig in der Pfanne verteilt.
- Den Pfannkuchen rund 2-3 Minuten in der Pfanne backen, bis er leicht braun geworden ist.
- Den Pfannkuchen umdrehen und die andere Seite 1-2 Minuten backen.
- Aus dem gesamten Teig 4 Pfannkuchen backen und abkühlen lassen.

Die Gemüsefüllung:

- Das frische Gemüse waschen und schälen.
- So viel Gemüse in kleine Würfel schneiden, dass 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.
- Den 1/2 Bund Blatt Petersilie sehr fein hacken.
- Den 1/2 Bund Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden.
- Die Sahne in einem Topf aufkochen.
- Das Gemüse in die Sahne geben und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel 15 Minuten unter gelegentlichem Umrühren kochen. Aufpassen; wenn die Sahne überkochen möchte, den Deckel leicht querlegen.
- 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).
- Die Sahne, die nun im Topf übrig ist, aufheben, die benötigen wir noch.
- Das Gemüse rund 10-15 Minuten auskühlen lassen.
- Dann 150 g geriebenen Käse (Mozzarella) und die Semmelbrösel zum Gemüse geben.
- Die Lauchzwiebelringe und die gehackte Blatt Petersilie zum Gemüse geben.
- Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen.
- Alles verrühren und nochmals abschmecken.
- Dann die 2 rohen Eier (ohne Schale) in das Gemüse geben und nochmals alles verrühren.

Die Pfannkuchen füllen und überbacken:

- Den Backofen (Umluft) auf 200°C vorheizen.
- Eine Auflaufform, in die 4 gerollte Pfannkuchen reinpassen, mit Butter/Öl innen einfetten.
- Die 4 Pfannkuchen mit dem Gemüse füllen und rollen.
- Die gerollten Pfannkuchen in die Auflaufform legen.
- Die gekochte Sahne über die Pfannkuchen geben.
- Die Pfannkuchen mit dem restlichen Käse (50 g) bestreuen.
- Die Auflaufform in den Ofen geben und dort 15 Minuten bei 200°C backen.
- Gemüse, welches nach dem Füllen übrig sein sollte, kann man zusätzlich einfach so in die Auflaufform dazugeben.

Die Petersiliensoße:

- 1/2 Bund frische Blatt Petersilie sehr fein hacken.
- Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Das Mehl dazugeben und nur sehr kurz mit der zerlaufenen Butter unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen anschwitzen – verbinden.
- Sehr zügig die Gemüsebrühe unter ständigem Rühren „peu à peu“ dazugeben.
- Wenn die Gemüsebrühe aufgebraucht ist, die Sahne auf einmal dazu geben und immer schön rühren.
- Die Soße 1 Minute aufkochen und dann 5 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Und was machen wir die ganze Zeit dabei? Richtig, rühren. Die Soße soll nämlich nicht anbrennen und keine Klümpchen bilden.
- Sollten am Ende doch noch Klümpchen vorhanden sein, die Soße mit dem „Zauberstab“ bzw. Pürierstab bearbeiten, so dass die Klümpchen sich in der Soße auflösen. Alternativ kann man die Soße auch durch ein Metallsieb laufen lassen, so verschwinden die Klümpchen auch.
- Zum Schluss die gehackte Blatt Petersilie in die Soße geben und die Soße mit dem Salz, etwas frisch geriebenem Muskat und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- Die Soße an die Seite stellen.

Das Anrichten:

- Die Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen. ACHTUNG, HEISS.
- Etwas von der Petersiliensoße auf einen Teller geben.
- Dann einen Pfannkuchen vorsichtig aus der Auflaufform nehmen und zur Soße auf den Teller geben.