



## GEMÜSE- PFANNKUCHEN MIT FRISCHKÄSE

„Fein abgeschmeckt mit Ihren Lieblingskräutern.“



### ZUBEREITUNG

#### Schritt 1

Für den Pfannkuchen die Kräuter fein hacken. Die Milch, das Mehl und die Eier zu einem Teig verrühren. Den Kohlrabi und die Möhre schälen und fein in den Teig raspeln.

#### Schritt 2

Jetzt die Kräuter und die Körner unter den Pfannkuchenteig rühren und ihn mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Schritt 3

Die Pfannkuchen in einer Pfanne in Olivenöl goldgelb ausbacken.

Unser Tipp: Das Backen der Pfannkuchen funktioniert besonders schnell, sicher und sparsam auf einem Induktionskochfeld.

#### Schritt 4

Für die Frischkäsefüllung die Kräuter fein hacken und mit dem Frischkäse verrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Schritt 5

Die Pfannkuchen mit dem Frischkäse bestreichen, einrollen und servieren. Wenn nur kleine Pfannkuchen gebacken wurden, den Frischkäse als Dip reichen.

### ZUTATEN FÜR 4 GROSSE ODER 6 KLEINE PFANNKUCHEN

#### FÜR DEN TEIG

5 Stiele gemischte Kräuter  
(z. B. Petersilie, Schnittlauch,  
Dill, etc.)

380 g Milch

200 g Mehl

4 Bio-Eier

1/2 Kohlrabi

1 große Karotte

3 EL Kürbis- und  
Sonnenblumenkerne

Meersalz und roter Pfeffer  
aus der Mühle

3 EL Olivenöl zum Ausbacken

#### FÜR DIE FRISCHKÄSE-FÜLLUNG

5 Stiele gemischte Kräuter  
(z. B. Petersilie, Schnittlauch,  
Dill, etc.)

200 g Ziegenfrischkäse

Meersalz und schwarzer  
Pfeffer aus der Mühle

### ENTDECKEN SIE INTERESSANTE GERÄTE

#### CA425353 Constructa Induktions-Kochstelle



Kombi Induktions-Kochstelle  
mit Touch Control  
Bedienung – schnelles,  
sicheres, sauberes Kochen  
und Braten.

#### CA421252 Constructa Induktions-Kochstelle



Induktions-Kochstelle mit  
Touch Control Bedienung für  
einfach schnelles, sicheres  
und sauberes Kochen und  
Braten.

„FÜR ALLE DIE ETWAS  
EXPERIMENTIEREN WOLLEN,  
KANN HIER AUCH  
DER FRISCHKÄSE DURCH  
ZIEGENFRISCHKÄSE ERSETZT  
WERDEN.“

TIPP VON MARKUS SÄMMER



© stu