Kräuterpfannkuchen

25 Min.
Vorbereitung

25 Min.
Gesamtzeit

einfach
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 489 kcal | 18 g Eiweiß | 33 g Fett | 25 g Kohlenhydrate

Zutaten für: 2 Portion(en)

		Für den Teig:
0,50		**Bund Schnittlauch**
4		**Stiele Petersilie**
2		**Ei(er) (M)**
100	ml	**Milch**
50	g	**Mehl (Type 550)**
		Salz und Pfeffer
1,0	EL	**Olivenöl (z.B. Naturgut)**
		Für die Füllung:
0,50		**Salatgurke**
1,0		**große Möhre(n)**
0,50		**Handvoll Rucola**

Zubereitung:

1. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.
2. Petersilie waschen, trockenschleudern, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. Eier, Milch und Mehl verquirlen, Schnittlauch und Petersilie unterziehen. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Min. ruhen lassen.
4. Währenddessen die Gurke waschen, trocknen, längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden.
5. Möhren schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.
6. Rucola putzen, waschen, trockenschleudern.

auf 2. Seite geht es lecker weiter

Kräuterpfannkuchen

2. Seite / es geht lecker weiter

4 EL **Salatmayonnaise (z.B. Würz&Co)**

2 **Scheibe(n) Kochschinken (z.B. Naturgut)**

Zubereitung:

7 Olivenöl in einer Pfanne (Ø 26 cm) erhitzen und den Teig darin nach und nach zu großen Pfannkuchen ausbacken. Dabei nicht zu kross backen, da sie sonst beim Aufrollen brechen können.

8 Die Pfannkuchen mit Salatmayonnaise bestreichen und anschließend mit Schinken, Gurke, Möhre und Rucola belegen und aufrollen. In ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.