



Gefüllte Mandelmehl- Pfannkuchen



DE-OKO-001



Lust auf CLASEN!

GEFÜLLTE MANDELMEHL-PFANNKUCHEN

Zutaten für 6 Portionen:

Für die Füllung

- 500 g braune Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1 Bund Dill
- 6 TL Crème fraîche

Für den Teig

- 100 g Weizenmehl (Type 405)
- 25 g **CLASEN BIO** Mandelmehl
- 1 Ei (L)
- 1 Prise Salz
- 300 ml Milch

Außerdem

- 30 g Butter
- 1 TL Chiliflocken



Zubereitung:

1. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden, die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Champignons und Knoblauch hinzufügen und 5 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill hacken und mit der Crème fraîche unter die Champignons rühren. Die Füllung beiseite stellen.
2. Für den Pfannkuchen-Teig Weizenmehl, Mandelmehl, Ei, Salz und Milch verrühren.
3. Etwas Butter in einer Pfanne (Ø 26 cm) zerlassen und so viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden gerade bedeckt ist. 2 Min. bei hoher Hitze backen, bis die Ränder Farbe bekommen. Mit einer Prise Chiliflocken bestreuen, wenden und die zweite Seite ebenfalls goldbraun backen. Auf diese Weise 6 Pfannkuchen zubereiten.
4. Die Pfannkuchen mit den Champignons füllen, zusammen klappen und servieren.

Tipp: Süß geht es natürlich auch. Den Pfannkuchen-Teig wie beschrieben zubereiten. Die Pfannkuchen auf einer Seite in Butter ausbacken, wenden und eine Prise Zimt, Kardamom und ½ TL Honig darauf verteilen. Vor dem Servieren mit etwas Orangensaft beträufeln.

Nährwerte pro Portion:

1212 kJ / 289 kcal, KH: 16 g, Fett: 20 g, EW: 9 g



vegetarisch

www.clasen-bio.de



45 Min.

Zubereitungszeit

Fertig in 45 Min.