

KURKUMA-PALATSCHINKEN MIT ZUCCHINI-LAUCH-FÜLLE

Das wird gebraucht (für 4 Personen)

100 g Dinkel-Vollkornmehl
200 ml Milch (3,5 % Fett)
2 Eier
ein wenig Salz
1 TL Kurkumapulver
200 g Lauch (ca. 1 kleine Stange)
1 Zucchini

1 Apfel
3 EL Rapsöl
150 g Frischkäse (45 % Fett)
Pfeffer
¼ TL gemahlener Kümmel
¼ TL getrockneter Majoran



Und so funktioniert's

Schritt 1: Mehl mit Milch, Eiern, 2–4 EL Wasser, Salz und Kurkumapulver zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen Lauch und Zucchini putzen, waschen und in dünne Ringe und Stücke schneiden. Apfel waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Schritt 2: 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch sowie Zucchini darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Apfel zugeben und 3 Minuten mitdünsten. Frischkäse und 3–4 EL Wasser zugeben und cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran würzen.

Schritt 3: Für die Pfannkuchen eine große Pfanne mit je 1 TL Öl ausstreichen. 1 Kelle Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite 2–3 Minuten backen. Pfannkuchen mit Gemüse füllen und servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält

Kalorien	320 kcal
Protein	15 g
Fett	15 g
Kohlenhydrate	30 g
zugesetzter Zucker	0 g
Ballaststoffe	4,9 g

GUTEN APPETIT!