



Lauchpfannkuchen mit Herbstlichem Apfel - Kartoffelsalat



Zeit gesamt
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	200 g
Backpulver	0.5 TL
Haferdrink	220 ml
Wasser mit Kohlensäure	150 ml
Salz	
kleine Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Gemüsebrühe	150 ml
Essig	2 EL
Senf	1 EL
Schnittlauch, frisch	1 Bund
Öl	40 ml
Lauch	1 St.
Margarine, vegan	4 EL
Rucola	120 g
Äpfel, grün	300 g
Radieschen	70 g
Zitronen	1 St.
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, großer Topf, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Schneebesen, Schöpfkelle, Pürierstab

1. In einer Schüssel mit einem Schneebesen Mehl, Backpulver, Haferdrink, Wasser und 1 Prise Salz vermischen. Ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
2. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedecken, zugedeckt aufkochen und anschließend auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.
3. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. In einem Topf Gemüsebrühe, Essig, Senf und Zwiebeln aufkochen. Mit einem Pürierstab fein pürieren.
4. In ein Sieb Kartoffeln abgießen, pellen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und klein hacken. Kartoffeln, 2/3 Schnittlauch und Öl zur Suppe geben und ca. 1 Std. ziehen lassen.
5. Lauch längs halbieren, Wurzelenden entfernen, in dünne Ringe scheiden und in einem Sieb gründlich waschen. In einer Pfanne 1 EL Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen und 1/4 des Lauchs ca. 2 Min. anbraten. Lauch gleichmäßig verteilen und eine Schöpfkelle Pfannkuchenteig gleichmäßig darübergeben. Pfanne schwenken, damit der Teig alle Löcher schließt. Pfannkuchen ca. 1–2 Min. goldbraun ausbacken, bis er beginnt fest zu werden und sich vom Boden löst, vorsichtig wenden und nochmals ca. 1 Min. von der anderen Seite goldbraun backen. Pfannkuchen beiseitestellen und Vorgang wiederholen,

bis der Lauch und die Teigmasse aufgebraucht sind.

6. In einem Sieb Rucola waschen und abtropfen lassen. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Radieschen waschen, Enden entfernen und würfeln. Zitrone halbieren und 3 EL Saft auspressen. In einer Schüssel Kartoffeln, Rucola, Äpfel, Radieschen und Zitronensaft miteinander mischen. Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils einen Lauchpfannkuchen mit einer Portion Kartoffelsalat und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	598 kcal
Kohlenhydrate	93 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	21 g