





Pfannkuchen mit Feta und Rucola

 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	4 St.
Weizenmehl, Type 405	200 g
Salz	
Milch	300 ml
Öl	4 EL
Rucola	100 g
Feta	200 g
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. In einer Schüssel Eier verquirlen, Mehl und Salz zugeben und vermengen. Milch nach und nach in die Schüssel gießen und mit dem Schneebesen unterrühren, bis ein glatter, leicht dickflüssiger Teig entsteht.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 Kelle des Teiges in das heiße Öl geben und dünn in der Pfanne durch Neigen verteilen.
3. Pfannkuchen ca. 1–2 Min. goldbraun ausbacken, bis er beginnt fest zu werden und sich vom Boden löst, vorsichtig wenden und nochmals ca. 30 Sek. von der anderen Seite goldbraun backen. Pfannkuchen beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist.
4. Rucola waschen und abtropfen lassen. Feta mit den Händen zerbröseln und mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Pfannkuchen nach Belieben mit Feta und Rucola füllen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 521 kcal

Kohlenhydrate 46 g

Eiweiß 22 g

Ballaststoffe 2 g

Fette 27 g
