



# 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