



# Pfannkuchen mit Lachs und Rucola

 Dauer  
25 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Eier	4 St.
Salz	
Milch	300 ml
Weizenmehl, Type 405	200 g
Räucherlachs	300 g
Bio-Zitronen	1 St.
Rucola	200 g
Öl	8 EL
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

In einer Schüssel Eier, Salz, Milch und Mehl mithilfe eines Schneebesens zu einem glatten Teig verarbeiten. Falls notwendig, 1–2 EL Wasser unterheben. Den Teig kurz quellen lassen.

Derweil Lachs zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Rucola waschen und trocken schleudern.

In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, immer jeweils eine Kelle des Teigs auf dem Pfannenboden verteilen und von jeder Seite ca. 1–2 Min. goldgelb backen. Nach Bedarf weiteres Öl zugeben.

Fertige Pfannkuchen mit Lachs und Rucola belegen, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen, nach Belieben aufrollen und leicht schräg aufgeschnitten servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	640 kcal		
Kohlenhydrate	47 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	30 g	Fette	37 g