Rote Bete Pancakes

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	3 St.
Weißweinessig	150 ml
Zucker	25 g
Rote Bete, vorgegart	150 g
Buttermilch	125 ml
Salz	
Eier	1 St.
Weizenmehl, Type 405	125 g
Backpulver	2 TL
Olivenöl	2 EL
Frischkäse, natur	150 g
Räucherlachs	200 g
Dill, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Schöpfkelle, Pürierstab

1. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. In einem kleinen Topf Essig und Zucker aufkochen. Die Zwiebelringe zugeben und ca. 10 Min. im Essigsud ziehen lassen.

2. Die Rote Bete in Stücke schneiden und mit Buttermilch, einer Prise Salz, dem aufgeschlagenen Ei, Mehl und Backpulver in einer Küchenmaschine zu einem leicht zähflüssigen Teig mixen.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und für einen Pancake ca. 2 EL Teig in die Pfanne geben. Ca. 2–3 Min. backen, bis sich auf der Oberfläche kleine Bläschen bilden. Die Pancakes vorsichtig wenden und nochmals ca. 1 Min. backen.

4. Die Pancakes mit Frischkäse bestreichen und mit Räucherlachs, eingelegten roten Zwiebeln und Dill toppen. Auf einen großen Teller geben und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Wenn du keine Küchenmaschine hast, kannst du den Teig natürlich auch mit einem Handrührgerät verarbeiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	382 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	11 g