



Rote-Bete-Pfannkuchen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rote Bete, vorgegart	200 g
Milch	300 ml
Dinkelmehl, Type 630	170 g
Eier	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kresse	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Frischkäse, natur	200 g
Sahnemeerrettich	1 EL
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Sieb, grobe Reibe, Zahnstocher

1. Rote Bete abtropfen lassen, Saft dabei auffangen und in feine Würfel schneiden. In einem hohen Gefäß zusammen mit Milch fein pürieren. Nach und nach Mehl und Eier zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Kresse waschen und trocken schütteln. Apfel waschen und grob reiben. In einer Schüssel Frischkäse zusammen mit Rote-Bete-Saft, Sahnemeerrettich, Apfelraspeln, Salz und Pfeffer verrühren.
3. 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.
4. 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 die Masse aufgebraucht ist.
5. Jeweils 1 EL Frischkäsecreme auf den Rote-Bete-Pfannkuchen verteilen und mit Kresse belegen. Rote-Bete-Pfannkuchen einrollen und in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden. Pfannkuchenrollen mithilfe eines Zahnstochers befestigen und auf einer Servierplatte servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	388 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	15 g