Herzhafte Vollkorn-Pfannkuchen mit Champignons und Mozzarella



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, weiß	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Eier	4 St.
Vollkornweizenmehl	200 g
Salz	
Milch	300 ml
Öl	9 EL
Pfeffer, schwarz	
Mozzarella	1 St.
Kresse	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, große Pfanne, Schöpfkelle, Küchenkrepp

1. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Für den Teig 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 hoher Stufe erhitzen und Champignons mit Zwiebel und Knoblauch ca. 4 Min. anbraten. Auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne säubern und erneut bei mittlerer Stufe mit 1 EL Öl erhitzen.

3. Eine Kelle des Teiges in das heiße Öl geben und dünn in der Pfanne durch Neigen verteilen. Pfannkuchen ca. 1–2 Min. goldbraun ausbacken, bis er beginnt fest zu werden und sich vom Boden löst, vorsichtig wenden und nochmals ca. 30 Sekunden von der anderen Seite goldbraun backen. Pfannkuchen beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist.

4. Mozzarella zerzupfen und Kresse vom Beet schneiden. Pfannkuchen nach Belieben mit Champignons, Mozzarella und Kresse belegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	594 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	35 g