REZEPT DER WOCHE

KW 23 02.06. – 08.06.2025

Pfannkuchen mit Mangold und Zitronencreme

(Für 4 Personen)

Das brauchen Sie:

Für den Pfannkuchenteig:

200 g	Kichererbsenmehl	(Art.Nr. 5084)
200 g	Dinkelvollkornmehl	(Art.Nr. 5256)
1 TL	Backpulver	(Art.Nr. 5507)
600 ml	Wasser	
	Salz	
	Brat- u. Backöl zum Ausbacken	(Art.Nr. 8234)

Für das Gemüse:

300 g	Champignons	(Art.Nr. 800)
500 g	Mangold	(Art.Nr. 721)
	Petersilie	(Art.Nr. 450)
2 EL	Brat- und Backöl	(Art.Nr. 8234)
	Salz, Pfeffer	
	Muskatnus	(Art.Nr. 8344)

Für die Zitronencreme:

2 EL	Brat- und Backöl	(Art.Nr. 8234)
2 EL	Dinkelvollkornmehl	(Art.Nr. 5256)
400 ml	Hafercuisine	(Art.Nr. 14017)
2 EL	Zitronensaft	(Art.Nr. 1760)
	Muskatnuss	(Art.Nr. 8344)
½	Zitrone Schalenstreifen	(Art.Nr. 1760)

Und so geht‘s:

Kichererbsenmehl, Dinkelvollkornmehl, Backpulver und Salz mischen, Wasser einrühren und den Teig 10 Min. ruhen lassen. Pfannkuchen in etwas Öl von beiden Seiten ausbacken.

Champignons in Scheiben, Mangold grob schneiden. Beides in Öl anbraten, würzen und gehackte Petersilie untermischen.

Für die Zitronencreme Öl erhitzen, mit Mehl abbinden, Pflanzensahne und Zitronensaft einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken, restliche Sahne und Zitronenzesten zugeben. Pfannkuchen mit Gemüse füllen und mit Zitronencreme servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

DECKERS BIO HOF

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de