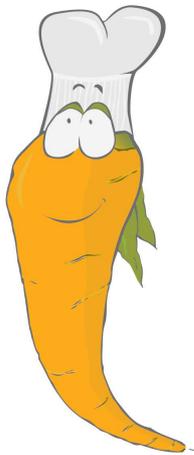


Gefüllte Pfannkuchen

Menge: für 2 Personen
Zubereitungszeit: 45 Min
Koch-/Backzeit: 30 Min
Schwierigkeitsgrad: nicht ganz einfach

Anmerkung:
glutenfrei - laktosefrei - fruktosearm - histaminarm



Zutaten:

- 250 g Mehl (glutenfrei von Seitz)
 - 3 EL Pfeilwurzelstärke
 - 1 TL Backpulver - glutenfrei
 - 1 Prise Salz
 - 2 Eigelb
 - Ca. 60 ml kohlenstoffhaltiges Wasser
 - 250 - 300 ml Milch
 - Butterschmalz zum Ausbraten
 - 100 - 150 g frisches Rinderhackfleisch
 - Olivenöl
- 1 kleine Schalotte (Zwiebel)
 - 1 kleine Zucchini
 - 1 Paprika
 - 4 - 6 Scheiben laktosefreien Butterkäse
 - Gewürze: Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer, Paprika, Koriander, Rosmarin - nach Geschmack

Zubereitung:

Pfannkuchen

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe zu einem dickflüssigen Teig mixen und ca. 20 Min ruhen lassen.
2. Erneut mixen und nochmals etwas Milch dazugeben, da der Teig sehr eindickt.
3. Es sollte einen dickflüssig Teig ergeben, nicht zu flüssig!
4. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und einen Schöpflöffel voll Teig in die Pfanne geben.
5. Pfanne leicht schwenken und so den Teig gleichmäßig verteilen.
6. Anbacken, bis Teig oben nicht mehr flüssig ist und dann (am Besten mit einem Pfannkuchenwender) vorsichtig wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldgelb backen.
7. Meist braucht es einige „Teigversuche“ bis man raus hat, wie dickflüssig der Teig sein muss, damit er sich gut in der Pfanne verteilt.



8. Pfannkuchen im Ofen bei ca. 100 Grad warmstellen.

Füllung:

9. Zucchini waschen und die Enden abschneiden.
10. Zucchini längs halbieren und in fingerdicke Streifen schneiden.
11. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zucchini von allen Seiten gut anbraten.
12. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Zucchini aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller zur Seite legen.
14. Schalotten schälen und kleine Würfel schneiden.
15. Mit Olivenöl in die Pfanne geben und andünsten.
16. Hackfleisch hinzugeben und dies kräftig anbraten.
17. Paprika entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
18. Mit dem Hackfleisch braten, bis sie weich sind.
19. Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, usw. nach Geschmack würzen.
20. Käse in Streifen schneiden.
21. Pfannkuchen auf einen Teller legen.
22. 1 - 2 Streifen Zucchini darauf legen, etwas von dem Hackfleisch hinzu geben.
23. Etwas Käse darauf geben und alles einrollen.
24. Damit die Pfannkuchen nicht aufrollen, kann man 4 Zahnstocher - jeweils 2 in X-Form- durchstecken.
25. Pfannkuchen auf eine Platte oder Teller legen und noch mal kurz bei 100 Grad in den Backofen geben,
26. bis der Käse geschmolzen ist.
27. Oder die gerollten Pfannkuchen noch mal kurz in die Pfanne legen.
28. Wer mag, kann dazu Kräuterquark servieren?

