

Gemüse-Pfannkuchen

Zutaten für 12 kleine Gemüsepfannkuchen:

- 650 g Gemüse (Zucchini, Möhren, o.ä.)
- 125 g Dinkelmehl
- 180 ml Milch
- 2 Eier
- 1 TL Salz
- Sonnenblumenkerne (Kürbiskerne, Schinkenwürfel oder Jagdwurstwürfel; optional)



Arbeitszeit:

ca. 30 Minuten

Zubereitung auf herkömmliche Weise

1. Wasche und schäle das Gemüse. Reibe es sehr fein und lasse es in einem Sieb abtropfen.
2. Verrühre das Mehl mit der Milch und den Eiern zu einem schaumigen Teig. Würze die Mischung nach deinem Belieben. Wenn Babys oder Kleinkinder mitessen, machst du das am besten erst am Tisch.
3. Gib das Gemüse dazu und hebe es vorsichtig unter.

Gemüse-Pfannkuchen aus dem Thermomix

1. Schneide das vorbereitete Gemüse in grobe Stücke, gib es in den Mixtopf und zerkleinere es für 10 Sekunden auf Stufe 4. Wer es feiner mag, der erhöht auf Stufe 6.
2. Fülle das Gemüse in den Gareinsatz um, stelle es beiseite und lasse es abtropfen.
3. Gib die Eier, das Mehl und die Milch sowie ggf. Gewürze in den Mixtopf und verrühre sie auf der Knetstufe 15 Sekunden lang zu einem einheitlichen Teig.
4. Gib das Gemüse sowie optionalen Zutaten hinzu und verrühre alles 15 Sekunden lang auf Stufe 3.

Gemüsepfannkuchen backen

1. Nimm eine Pfanne und erhitze sie mit etwas Öl. Ich nehme gern Kokosöl, da es den Pfannkuchen so ein herrliches Aroma gibt.
2. Backe die Gemüse-Pfannkuchen nun portionsweise aus, indem du für jeden Pfannkuchen einen Esslöffel Teig in die Pfanne gibst.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

