

Pfannkuchen Rezepte

Broccoli Pfannkuchen

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Broccoli, Pfannkuchen, Speck, Teigware

80 g	Mehl	150 g	Schinkenspeck
1/4 Liter	Milch	20 g	Butter oder Margarine
3	Eier	200 g	Fleischtomate
3	Essl. Öl		Salz, Pfeffer, Muskatnuss
750 g	Broccoli		

Mehl mit der Milch glatt rühren, dann die Eier untermischen und den Teig mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden, im Öl ausbraten und herausnehmen, Broccoli putzen und waschen, die Röschen abtrennen, die Stiele schälen und in Scheiben schneiden.

Die Broccoliröschen und die Broccolistiele in kochendes Salzwasser geben und darin 5 Minuten garen. Broccoli abtropfen lassen.

Die Hälfte zusammen mit der Butter oder der Margarine pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den restlichen Broccoli unter das Püree ziehen. Die Tomate vierteln, entkernen und würfeln.

Aus dem Teig pro Portion einen Pfannkuchen backen, dabei einen Teil der Speckwürfel einbacken. Broccoli auf den Pfannkuchen verteilen und mit dem restlichen Speck und Tomatenwürfeln bestreuen.

Pro Portion ca. 375 kcal/1568 kJ.