

Pfannkuchen mit Gemüse Hackfleisch Füllung



Rezept: 0120

Kategorie:

Quelle:

Liste: 9.4.10. Hauptpreise mit Rindfleisch

Mehl, Ei, Gemüse, Rind,

CookBack

Rezeptbeschreibung

Für den Pfannkuchenteig die Butter in einen Topf schmelzen lassen. Das Mehl mit den Eiern, Milch, Salz, Milch, Zucker, Mineralwasser und den Schnittlauchröllchen zu einem glatten Teig verrühren. Die geschmolzene Butter unterheben und für 20 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In dieser Zeit die Zwiebel, Zucchini und Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden. Für die Pfannkuchen Füllung nun 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Bei heißer Pfanne das Hackfleisch rein geben und ca. 10 Minuten krümelig anbraten. Das Hackfleisch nicht zu früh verrühren damit es Röstaromen ansetzt. Tomatenmark, Sriracha, Salz und Pfeffer mit in die Pfanne geben. Danach Zwiebel, Paprika und Zucchini zum Hackfleisch geben und weitere 7 Minuten mit anbraten. Dabei immer wieder umrühren. Nun einen Deckel auf die Pfanne geben und beiseitestellen und warmhalten.

In einer zweiten Pfanne Öl portionsweise erhitzen und 4 dünne Pfannkuchen darin ausbacken. Sie sollten beidseitig Farbe angenommen haben. Die Pfannkuchen können bei 80 °C im vorgeheizten Ofen warmgehalten werden.

Zum Herstellen des Dip Schmand und Crème fraîche sowie den Senf miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Zum Anrichten die Füllung mittig auf jeden Pfannkuchen geben. Das untere Ende einklappen und dann die Seiten zum Rolle formen. Wer mag bindet den Pfannkuchen noch mit Schnittlauchhalmen dekorativ zusammen. Den Dip ansetzen und servieren.

Notiz

Als Beilage passt gut ein frischer Salat aus Romana Salatherzen und Karottenstreifen mit gerösteten Walnüssen und einem klassischen Dressing.

Zutatenliste für 2 Personen

Pfannkuchen ca. 4 Stück

150 g Mehl, Type 550 oder

Dinkelmehl Type 630

250 ml Vollmilch

3 Eier, Größe M

50 g Butter

2 EL Schnittlauch, geschnitten

1 TL Zucker

50 ml Mineralwasser mit Sprudel

1 Prise Salz

5 TL Rapsöl

Für die Füllung

250 g Rinder-Hackfleisch

1 Zwiebel, rot fein gewürfelt

100 g Zucchini gewürfelt

100 g Paprika, rot gewürfelt

100 g Paprika, gelb gewürfelt

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 EL Tomatenmark

1 EL Sriracha Sauce

1 TL Salz

Etwas Pfeffer

2 EL Rapsöl

Für den Dip

75 g Schmand

75 g Crème fraîche

1 TL Dijon-Senf

2 TL Dijon-Senf mit Honig

1 TL Dijon-Senf, körnig