

# Tag 2

## Gemüsepfannkuchen

Zutaten  
für 1 Portion

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| Mehl              | 40 g         |
| fettarme Milch    | 110 ml       |
| Prise Salz        |              |
| Ei (Kl. L)        | 1 Stck       |
| Möhren            | 100 g        |
| Paprikaschote rot | 1 stück      |
| Öl                | 2 Teelöffel  |
| Pfeffer           |              |
| Joghurt           | 1,5 Eßlöffel |
| Sesamsaat         | 1 Teelöffel  |
| Gartenkresse      | 0,3 Beet     |



Arbeitszeit ca 30 min

Zubereitung:

1.

Mehl, 90 ml. Milch Prise Salz und Ei gut verrühren  
Teig 15 min quellen lassen

2.

Möhren schälen, Paprika putzen.  
Möhren in ca. 5 cm lange Stücke, dann in dünne Stifte schneiden.  
Paprika in dünne Streifen schneiden, einen Topf erhitzen,  
2 Teelöffel Öl darin heiß werden lassen. Das Gemüse darin 3-4 Minuten  
anbraten.  
Mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse und restliche Milch zugeben und 3-4  
Min. offen köcheln lassen.

3.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen 1/2 Teelöffel Öl darin verstreichen.  
1/4 des Pfannkuchenteigs zugeben, mit 1/2 Teelöffel Sesam bestreuen,  
bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.  
Weitere Pfannkuchen ebenso backen. Fertige Pfannkuchen zwischen  
2 Tellern warm halten. Kresse vom Beet schneiden.  
Pfannkuchen mit dem Gemüse füllen und mit Kresse bestreut servieren.