

Vollkorn-Pfannkuchen mit Gemüse-Füllung und Tsatsiki

Für 2 Personen

1 Gurke	300 g weiße Champignons	1 Zwiebel
5 Knoblauchzehen	2 unbehandelte Zitronen	200 g Erbsen, tiefgekühlt
250 g Dosenmais	1 Karotte	2 Eier
160 ml Milch	250 ml Schlagsahne	200 ml Rinderfond
20 g Butter	125 g Naturjoghurt	250 g Magerquark
80 g Vollkornmehl	0,5 Bund Schnittlauch	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Aus dem Mehl, den Eiern, der Milch, einer Prise Salz und der geschmolzenen Butter einen glatten Teig herstellen. Anschließend aus dem Teig portionsweise Pfannkuchen in einer gut beschichteten Pfanne ohne Fett ausbacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Karotte schälen und ebenfalls sehr klein schneiden. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Champignons, die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten. Anschließend die Erbsen, den Mais und die klein geschnittenen Karotten dazugeben und mit 100 Milliliter Sahne aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abschließend mit Zitronensaft abschmecken. Die übrige Sahne steif schlagen. Den Joghurt mit dem Quark verrühren. Die Gurke schälen, in Streifen hobeln und salzen. Anschließend den Saft der Gurke abgießen und die Gurken mit der Joghurt-Quark-Masse vermengen. Abschließen die steife Sahne unterheben und nochmals mit Salz abschmecken. Das Gemüse in die Pfannkuchen wickeln, mit dem Tsatsiki auf Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch garnieren.

Susanne Bartel am 31. August 2010