Kräuter-Pfannkuchen mit BBQ-Sauce



Krautig und frisch

Bei Pfannkuchen denken Sie sicherlich auch immer mal wieder daran, wie Sie sie variieren können. Denn sonst schmeckt der gewöhnliche Pfannkuchen doch etwas dröge, eben nach Mehl, Eiern und Milch.

Vielleicht ist dieses Rezept etwas für Sie. Denn hier werden viele frische Kräuter verwendet und zum Pfannkuchenteig hinzugefügt. Man könnte fast sagen, der Teig besteht mehr aus kleingeschnittenen Kräutern denn aus den anderen, restlichen Zutaten.

Die Pfannkuchen schmecken dann auch etwas anders als gewöhnlichenPfannkuchen ohne Kräuter. Sie sind kratuig und frisch. Und wirklich lecker.

Verwenden Sie für die BBQ-Sauce zum Dippen der

Pfannkuchenstücke eine Sauce, die keinen zu starken Eigengeschmack hat, sie würde sonst den feinen, krautigen Geschmack der Pfannkuchen übertönen.

Alles in allem ein leckeres, vegetarisches Gericht, bei dem man eben auch einmal gern als Alternative auf Fleisch verzichten kann.

Für 2 Personen:

- 14 gehäufte EL Mehl
- 4 Eier
- 200 ml vegane Milch
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 2 Bund krause Petersilie
- 30 g frischer Rosmarin (2 Päckchen à 15 g)
- 30 g frischer Koriander (2 Päckchen à 15 g)
- Rapsöl
- BBQ-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Leckere, knusprige Pfannkuchen
Blättchen des Rosmarin abzupfen und in eine Schale geben.

Rosmarinblättchen, Koriander und Petersilie auf einem großen Schneidebrett mit einem großen Messer kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mehl in eine Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Milch ebenfalls hinzugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Kräuter zu der Masse geben und ebenfalls alles gut vermischen.

Sehr viel Öl in zwei Pfannen erhitzen.

Mit dem Schöpflöffel jeweils ein Viertel der Masse in die Mitte der Pfannen geben und etwas nach außen verstreichen, so dass man runde Pfannkuchen hat. Pfannkuchen auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur etwa 3–4 Minuten kross und knusprig braten. Die Pfannkuchen dürfen ruhig in dem Rapsöl schwimmen. Ab und zu mit dem Pfannenwender immer unter den Pfannkuchen schauen, ob er gut angebraten ist.

Pfannkuchen wenden und nochmals 3–4 Minuten braten. Auf zwei große Teller geben und warmhalten.

Prozedere in der gleichen Weise ein zweites Mal durchführen.

Die zweiten Pfannkuchen auf die ersten Pfannkuchen geben.

BBQ-Sauce in zwei kleine Schälchen geben. Zu den Pfannkuchen servieren.

Guten Appetit!

Rucola-Salat mit Wildlachs, Mais und Oliven



Frisch und lecker

Ein schön variierter Salat mit dem Hauptbestandteil Rucola.

Dazu Wildlachs, den ich grob zerkleinere und dann in der Mikrowelle kurz erwärme, damit ich ihn laufwarm an den Salat geben kann.

Schließlich noch eine Dose Mais. Und einige Esslöffel schwarze, entkernte Oliven aus dem Glas.

Angemacht mit Salatkräutern, Weißweinessig und Rapsöl.

Lecker bei derzeitigen Sommertemperaturen. Und ein leichtes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:1195]

Batavia-Salat mit Garnelen, getrockneten Tomaten und Oliven



Frisch und würzig

Ein frischer Salat zu den noch heißen Sommertemperaturen.

Ich verspeise den Salat als ganze Abendmahlzeit, somit kann man ruhig für zwei Personen eine größere Menge mit zwei Salatköpfen zubereiten.

Als zusätzliche Zutaten wähle ich eine Packung Garnelen aus dem Gefrierschrank.

Dann noch eingelegte, getrocknete Tomaten aus der Packung.

Und einige schwarze Oliven aus dem Glas, die ich im Ganzen hinzugebe.

Ich habe nun auch für die Zubereitung für Salat endlich bei meinem Discounter einige Päckchen Salatkräuter gekauft.

Damit und mit Rapsöl und Weißweinessig bereite ich das Dressing zu.

Ein gesundes, frisches Gericht, das nicht dick macht.

[amd-zlrecipe-recipe:1196]

Casarecce mit Acocado-Paprika-Wurzel-Pesto



Würziges Pesto

Nochmals ein Rezept mit den Vollkornnudeln Casarecce. Sie schmecken gut.

Als Hauptzutaten für das Pesto verwende ich Avocados, Paprikas und Wurzeln. Dazu Lauchzwiebeln und Knoblauch. Natürlich eine große Portion frisch geriebener Parmigiano Reggiano. Und ein guter Schuss Rapsöl anstelle von Olivenöl.

[amd-zlrecipe-recipe:1194]

Casarecce mit Avocado-Pesto

Ein leckeres Rezept für Pasta mit Pesto.

Als Pasta wähle ich Casarecce, das sind kleine, schmale Nudeln aus Vollkornmehl.

Und für das Pesto als Hauptzutat Avocados. Diese verfeinere ich mit Lauchzwiebeln und Koblauch. Würze mit einer asiatischen Toban-Djan, die auch eine leichte Schärfe an das Pesto bringt. Und natürlich frisch geriebenem Parmigiano Reggiano. Natürlich kommt auch ein guter Schluck Öl an das Pesto, dieses Mal kein Olivenöl, sondern Rapsöl, da ich eine Flasche nativ kaltgepresstes Rapsöl gekauft habe. Das Öl ist ebenfalls sehr lecker und gibt dem Pesto etwas Sämigkeit.

[amd-zlrecipe-recipe:1186]