



Rezeptideen



Jung's Gemüse - Pfannkuchen

Zutaten:

200 g	Mehl
400 ml	Milch
4	Eier
180 g	Erbsen (TK)
1 Beutel	Gartenfrisch Jung Feine Karotten
1	Paprikaschote rot
1 kleine	Frühlingszwiebel
80 g	Käse, z. B. Gouda
80 g	Salami, evtl.
	Salz und Pfeffer
	etwas Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

Einen Pfannkuchenteig zubereiten. Die rote Paprikaschote und die Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Salami in Streifen schneiden und den Käse reiben. Die Feinen Karotten von Gartenfrisch Jung sind bereits geschnitten und gewaschen.

Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und zwei Esslöffel Erbsen in die Pfanne geben und leicht antauen. Anschließend Frühlingszwiebeln mit anbraten.

Möhren, Paprika und Salami dazugeben.

Alles zusammen kurz anbraten und dann gleichmäßig und flach auf dem Pfannenboden verteilen. Dann den Pfannkuchenteig gleichmäßig darüber geben.

Auf kleiner oder mittlerer Flamme den Pfannkuchen backen, bis die Oberseite fest wird. Dann wenden. Nach dem Wenden auf der Oberseite des Pfannkuchens den Käse verteilen und den Pfannkuchen fertig backen.

Guten Appetit!