

Rübstiel-Pfannkuchen



Dieses Rezept stammt von kuechengoetter.de

Zutaten

(für zwei Portionen)

- 120 g Dinkel-Vollkornmehl
- Salz
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 500 g Rübstiel
- 1 kleine Zwiebel
- Rapsöl
- frisch geriebene Muskatnuss
- weißer Pfeffer
- 100 g Schmand
- 25 g frisch geriebener Parmesan

Stielmus ist ein klassisches Frühlingsgemüse, welches auch unter dem Namen Rübstiel bekannt ist. Stielmus hat insbesondere im Rheinland eine lange Tradition im Anbau und wird seit kurzem auch in anderen Regionen Deutschlands „wieder“-entdeckt.

Stielmus schmeckt nicht nur sehr lecker und ist sehr bekömmlich, sondern ist auch voll mit wertvollen Inhaltsstoffen, zum Beispiel Vitamin A, C und K, Kalium und Ballaststoffen.

Dauer der Vorbereitung: 20 Minuten

Dauer des Garens: 20 Minuten

Gesamtdauer: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zubereitung

Das Mehl mit 1 Msp. Salz mischen, dann mit Eiern und Milch verrühren und quellen lassen. Den Rübstiel waschen, putzen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Ein Viertel des Rübstiels unter den Teig rühren.

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den restlichen Rübstiel dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Rübstiel zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dünsten. Den Schmand unterrühren und das Gemüse warm halten.

Aus dem Teig nacheinander 4 Pfannkuchen backen und füllen. Dafür die Pfanne reinigen, jeweils 1 TL Öl darin erhitzen und ein Viertel von dem Teig darin ca. 1-2 Min. backen. Den Pfannkuchen wenden, mit etwas Parmesan bestreuen und zugedeckt fertig backen. Den Pfannkuchen auf eine Platte geben, ein Viertel von dem Rübstielgemüse auf eine Hälfte des Pfannkuchens geben und die andere Hälfte darüber schlagen.

Du hast ein leckeres Rezept und möchtest es teilen? Schreib uns gerne an.