Pfannkuchen mit Gemüse

Zubereitet mit: Knorr

ca. 35 min | einfach

Zutaten

für 3 Portionen

- 200 ml Milch 1,5% Fett
- 125 g Mehl (Type 550)
- Jodsalz
- 2 Eier
- 1 Karotte
- 200 g Zucchini
- 200 g Champignons
- 100 g Cocktailtomaten
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Innenpäckchen KNORR Rahm Soße
- Pfeffer
- 1-2 EL gehackte Petersilie

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1701 kJ
Energie (Kilokalorien):	407 kcal
Fett:	17 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,7 g
Kohlenhydrate:	45 g
davon Zucker:	11 g
Ballaststoffe:	4,5 g
Eiweiß:	16 g
Salz:	1,1 g

Zubereitung

1. Für den Crepeteig Milch mit Mehl und 1 Messerspitze Salz verrühren. Eier unterrühren und den Teig beiseite stellen.

2. Karotte schälen, Zucchini und Champignons putzen. Karotte in dünne Stifte, Zucchini in kleine Würfel, Champignons in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

3. Karotte in einer Pfanne in 1 EL Öl anbraten. Zucchini und Champignons zufügen und mitbraten. 250 ml Wasser zugießen, aufkochen und Päckcheninhalt KNORR Rahm Soße einrühren. Tomaten zufügen und 1 Minute kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Inzwischen im restlichen heißen Öl nacheinander 3 Crepe backen. Gemüse in Rahmsoße auf die Crepe geben und die Gemüse-Crepes mit Petersilie bestreut servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Du kannst die Pfannkuchen auch in der Heißluftfritteuse zubereiten. Reibe dafür eine ofenfeste Form (z. B. flache Auflaufform aus Glas) mit Öl ein, stelle sie in den Air Fryer und heize den Air Fryer auf 170 °C vor. Verteile den Teig portionsweise in einer dünnen Schicht gleichmäßig in der Form und backe die Pfannkuchen für 10-12 Minuten knusprig.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 15 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen