

Möhren-Kräuter-Pfannkuchen

mit Pilzragout und Zitronenquark

— Bio Kochbox KW 36



Möhren-Kräuter-Pfannkuchen

mit Pilzragout und Zitronenquark



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Zutaten 2 Portionen:

300 g Karotten
200 g Champignons
250 g Bio-Speisequark
1 Bio-Zitrone
1 kleine Handvoll Petersilie
1 kleine Handvoll Schnittlauch
1 Zwiebel
Gemüsebrühe

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
150 g Mehl
2 Eier
250 ml Milch
1 Knoblauchzehe
Öl
Muskatnuss
1 TL Senf

Zubereitung:

Die Karotten werden geschält, gründlich gewaschen und grob geraspelt. Die Champignons werden sorgfältig geputzt und je nach Größe geviertelt oder in dicke Scheiben geschnitten. Zwiebel und Knoblauch werden geschält und fein gehackt. Petersilie und Schnittlauch werden gewaschen, trocken geschüttelt und getrennt voneinander fein geschnitten. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trockengerieben und etwas Schale fein abgerieben, anschließend wird sie halbiert und ausgepresst.

Mehl, Eier und Milch werden zu einem glatten Teig verrührt. Die Karottenraspel und die Hälfte des Schnittlauchs werden untergehoben und der Teig wird mit Salz, Pfeffer und Muskat gewürzt. Etwas Öl wird in einer beschichteten Pfanne erhitzt und aus dem Teig nacheinander vier mittelgroße Pfannkuchen gebacken, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind. Die fertigen Pfannkuchen werden warmgehalten.

Für das Ragout wird etwas Öl in einer zweiten Pfanne stark erhitzt und die Champignons werden darin kräftig angebraten, bis sie goldbraun sind. Zwiebel und Knoblauch werden hinzugefügt und kurz mitgebraten. Etwas Gemüsebrühe und Senf werden eingerührt und die Pilze einige Minuten geschmort, bis eine leicht gebundene Sauce entstanden ist. Die Petersilie wird untergehoben und das Ragout mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Der Quark wird mit etwas Zitronenschale, Zitronensaft und dem übrigen Schnittlauch glattgerührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Die warmen Möhrenpfannkuchen werden mit dem Pilzragout gefüllt, locker zusammengeklappt und mit dem Zitronenquark serviert.