



Pfannkuchen mit Porreefüllung

8 Portionen

Pfannkuchen

200g	Vollkornmehl
3	Eier
250ml	Milch
1El	Rapsöl
	Salz

Füllung

3Stangen	Porree (Lauch)
150g	Champignons
1EL	Rapsöl
100ml	Sahne
2-3El	Sojasoße
1 EL	Senf
100g	Frischkäse
2 EL	Butter oder Margarine
	Salz, Pfeffer



Pfannkuchen

- ☉ Mehl, Eier, Milch und Salz zu einem Teig verrühren
- ☉ 15 Minuten quellen lassen
- ☉ Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett 8 kleine Pfannkuchen backen

Porreefüllung

- ☉ Porree waschen und in feine Ringe schneiden
- ☉ Die Champignons putzen und dazu geben
- ☉ Im heißen Öl das Gemüse andünsten, die Sahne hinzufügen und weiter dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist
- ☉ Mit den Gewürzen, dem Senf und der Sojasoße abschmecken
- ☉ Die Pfannkuchen mit dem Frischkäse bestreichen und die Füllung darauf geben
- ☉ Aufrollen und in eine gefettete Auflaufform legen
- ☉ Butter als Flöckchen aufsetzen und bei 200° ca. 10 Minuten überbacken

Tipp: dazu schmeckt ein frischer Salat