

GATGH GAP REZEPTE

ROTE BEETE PFANNKUCHEN

Zubereitungszeit 15 - 20 min | Für 1-2 Personen



FOLLOW | COMMENT | LIKE



WWW.GATGHGAP.DE

Zubereitung

Zutaten

Zubereitung:

Zutaten:

1. "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Schüssel (28cm) legen. Das Rote-Beete-Püree, Mehl, Eier, Milch, Backpulver, Salz und Pfeffer in der Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Danach "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" kurz mit Wasser ausspülen. "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" schützt beim backen & braten vor Spritzern.
 - Für die Rote-Beete-Pfannkuchen:
 - 200 g Rote Beete, gekocht und püriert
 - 150 g Mehl
 - 2 Eier
 - 250 ml Milch
 - 1 TL Backpulver
 - Salz und Pfeffer
 - 1 EL Olivenöl
2. "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen. Die Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und eine Kelle Teig hineingeben. Den Teig gleichmäßig verteilen und von beiden Seiten goldbraun backen. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
 - Für die Füllung:
 - 200 g grünes Gemüse (z.B. Spinat, Brokkoli, Erbsen)
 - 1 Zwiebel, gehackt
 - 2 Knoblauchzehen, gehackt
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz und Pfeffer
 - 100 g Feta-Käse, zerbröseln
3. Für die Füllung das grüne Gemüse in kochendem Wasser blanchieren, bis es bissfest ist. Anschließend abgießen und beiseite stellen.
 - 200 g grünes Gemüse (z.B. Spinat, Brokkoli, Erbsen)
 - 1 Zwiebel, gehackt
 - 2 Knoblauchzehen, gehackt
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz und Pfeffer
 - 100 g Feta-Käse, zerbröseln
4. "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen. In der Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.
 - 200 g grünes Gemüse (z.B. Spinat, Brokkoli, Erbsen)
 - 1 Zwiebel, gehackt
 - 2 Knoblauchzehen, gehackt
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz und Pfeffer
 - 100 g Feta-Käse, zerbröseln
5. Das blanchierte grüne Gemüse zur Pfanne geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - 200 g grünes Gemüse (z.B. Spinat, Brokkoli, Erbsen)
 - 1 Zwiebel, gehackt
 - 2 Knoblauchzehen, gehackt
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz und Pfeffer
 - 100 g Feta-Käse, zerbröseln
6. Einen Rote-Beete-Pfannkuchen auf einen Teller legen und eine großzügige Portion der grünen Gemüsemischung darauf verteilen. Den zerbröselten Feta-Käse darüber streuen.
 - 200 g grünes Gemüse (z.B. Spinat, Brokkoli, Erbsen)
 - 1 Zwiebel, gehackt
 - 2 Knoblauchzehen, gehackt
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz und Pfeffer
 - 100 g Feta-Käse, zerbröseln
7. Den gefüllten Pfannkuchen vorsichtig zusammenklappen und servieren.
 - 200 g grünes Gemüse (z.B. Spinat, Brokkoli, Erbsen)
 - 1 Zwiebel, gehackt
 - 2 Knoblauchzehen, gehackt
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz und Pfeffer
 - 100 g Feta-Käse, zerbröseln

Das Catch Cap Team wünscht Guten Appetit !!!



CATCH CAP
kochen & genießen