



Grüne Pfannkuchen mit Pfirsich und Feta

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rucola	100 g
Milch	200 ml
Weizenmehl, Type 405	250 g
Eier	3 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Pfirsiche	500 g
Rosmarin, frisch	5 g
Olivenöl	5 EL
Balsamicoessig, dunkel	3 EL
Honig	1 TL
Feta	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, hohes Gefäß, große Pfanne, Pürierstab

1. Rucola waschen und trocken schleudern. Eine Handvoll Rucola in einem hohen Gefäß mit Milch fein pürieren. Rucolamilch in einer Schüssel mit Mehl und Eiern zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.
3. Ofen auf 80 °C (Umluft) vorheizen. In einer Pfanne ½ EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 Kelle des Teiges hineingeben und so nacheinander dünne Pfannkuchen ausbacken. Fertige Pfannkuchen auf einem Teller im Ofen warm halten.
4. In der Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Pfirsiche zugeben, mit dem Rosmarin bestreuen und von beiden Seiten je ca. 1 Min. anbraten. Dabei vorsichtig wenden, sodass sie nicht zerdrücken. Mit Honig, Balsamico und 2 EL Olivenöl ablöschen. Kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Feta mit den Händen zerbröseln. Die grünen Pfannkuchen mit Rucola, gebratenem Pfirsich und Feta belegen, mit etwas Sauce beträufeln und einrollen oder zusammenfalten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	585 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	25 g