



Pfannkuchen mit Lachs und Rucola

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	4 St.
Salz	
Milch	300 ml
Weizenmehl, Type 405	200 g
Räucherlachs	300 g
Bio Zitronen	1 St.
Rucola	200 g
Öl	8 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Salatschleuder, Schneebesen

1. In einer Schüssel Eier, Salz, Milch und Mehl mithilfe eines Schneebesens zu einem glatten Teig verarbeiten. Falls notwendig, 1–2 EL Wasser unterheben. Den Teig kurz quellen lassen.
2. Derweil Lachs zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Rucola waschen und trocken schleudern.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, immer jeweils eine Kelle des Teigs auf dem Pfannenboden verteilen und von jeder Seite ca. 1–2 Min. goldgelb backen. Nach Bedarf weiteres Öl zugeben.
4. Fertige Pfannkuchen mit Lachs und Rucola belegen, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen, nach Belieben aufrollen und leicht schräg aufgeschnitten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	564 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	29 g