



Rucola-Pfannkuchen mit Hackfleisch

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Rucola	100 g
Milch	400 ml
Eier	4 St.
Weizenmehl, Type 405	200 g
Salz	
Zucchini	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	8 EL
Hackfleisch, gemischt	600 g
Tomaten, gehackt	800 g
Zucker	1 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	2 TL
Wasser	100 ml
Mozzarella	2 St.
Olivener Öl	1 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, hohes Gefäß, mittlerer Topf, große Pfanne, grobe Reibe, Schneebesen, Pürierstab

1. Rucola waschen, trocken schütteln und ca. 2/3 davon in einem hohen Gefäß mit Milch fein pürieren. Übrigen Rucola im Kühlschrank aufbewahren.
2. In einer Schüssel Eier verquirlen, Mehl und 1 Prise Salz zugeben und vermengen. Rucola-Milch nach und nach in die Schüssel gießen und mit dem Schneebesen unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. In einem Topf 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen. Hackfleisch im heißen Öl ca. 3 Min. anbraten. Zucchini und Knoblauch zugeben und weitere ca. 2 Min. mitbraten. Gehackte Tomaten und ca. 100 ml Wasser zugeben. Mit 1 EL Zucker und Kräutern der Provence würzen. Alles auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln und dabei hin und wieder umrühren. Zucchini-Hackfleisch-Sauce abschmecken.
5. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 Kelle des Pfannkuchen-Teiges in das heiße Öl geben und dünn in der Pfanne verteilen. Pfannkuchen ca. 2 Min. goldbraun ausbacken, bis er beginnt fest zu werden, vorsichtig wenden und nochmals ca. 0,5 Min. von der anderen Seite goldbraun backen. Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist. Die fertigen Pfannkuchen mit einem Tuch zugedeckt warmhalten.

6. Mozzarella klein zupfen. Restlichen Rucola in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

7. Rucola-Pfannkuchen mit Zucchini–Hackfleisch–Soße, Mozzarella und Rucola belegen, zusammenrollen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1128 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	62 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	70 g