



Schnittlauchpfannkuchen mit Wurzelgemüse und Joghurtdip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Pastinaken	3 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Öl	3 EL
Salz	1 TL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Joghurt, natur	150 g
Dinkelmehl, Type 630	250 g
Milch	200 ml
Eier	3 St.
Schnittlauch, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Karotten und Pastinaken waschen, schälen, Enden entfernen und längs vierteln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und halbieren. Alles auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer marinieren und ca. 25 Min. im Ofen backen.
2. Joghurt im Becher mit Salz und Pfeffer verrühren. In einer Schüssel für die Pfannkuchen Mehl, Milch, Eier, Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse verrühren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Ringe schneiden und zur Masse geben.
3. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 Kelle des Teiges in das heiße Öl geben und dünn in der Pfanne durch Neigen verteilen. Pfannkuchen ca. 1–2 Min. goldbraun ausbacken, bis er beginnt fest zu werden und sich vom Boden löst, vorsichtig wenden und nochmals ca. 1 Min. von der anderen Seite goldbraun backen. Pfannkuchen beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist.
4. Gemüse aus dem Ofen nehmen, jeweils etwas Gemüse auf einem Pfannkuchen verteilen, etwas Joghurtdip darauf verteilen und Pfannkuchen aufrollen.
5. Schnittlauchpfannkuchen mit Wurzelgemüse und Joghurtdip auf Tellern anrichten, restlichen Joghurt dazu servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	524 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	14 g