



Rezept der Woche

Schwarzkohl-Pfannkuchen

1 Zwiebel	fein würfeln.
1 Bund Petersilie 1/2 Bund Minze 1 Bund Basilikum	waschen und klein hacken. Zusammen mit
250 g Feta 250 g Frischkäse 2 gepressten Knoblauchzehen abgeriebene Zitronenschale 4 EL Zitronensaft	vermengen. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. In der Zwischenzeit
400 g Schwarzkohl	waschen, unteren Strunk entfernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Schwarzkohl in einer großen Pfanne mit
fein gewürfelten Zwiebel	in
50 ml Olivenöl	erhitzen. Nach 5 Minuten mit
150 ml Gemüsebrühe	ablöschen und weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Abgekühlten Schwarzkohl unter die Kräuter-Frischkäse-Creme heben und alles mit
Salz und Pfeffer	abschmecken. Aus

6 Pfannkuchen aus 100 g Mehl 200 ml Milch 50 ml Mineralwasser 3 Eier 2 EL Pflanzenöl 1 Prise Salz 1 Prise Zucker	in einer Pfanne in
75 g Butter	ausbacken.

Frisch gebackene Pfannkuchen mit der Creme bestreichen und einrollen. Sofort servieren. Fertig!

Wer das Gericht noch aufpeppen will, kann eine Vinaigrette aus Zitronensaft, weißem Balsamico, süßem Senf und Olivenöl mixen. Als aromatische Sauce auf den gefüllten Pfannkuchen sorgt sie für zusätzliche Frische.

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de

