



Rezept für Grünkohlpfannkuchen

300 g Weizenvollkornmehl
1 TL Salz
1 Prise Backpulver
400 ml Milch
200 ml Wasser mit Kohlensäure
4 Eiern
2-3 TL ger. Meerrettich
500 g Grünkohl

1 rote Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl
200 g Feta

mit
und
mischen.
und
verrühren und abwechselnd mit
unter die Mehlmischung rühren. Nach Belieben
unter den Teig rühren. Den Teig dann ca.30 Min. stehen lassen.
waschen, von den Blattadern ziehen und klein hacken. In
kochendem Salzwasser 5 Min. garen, abschrecken und abtropfen
lassen.

schälen, in feine Streifen schneiden, ein Viertel der Zwiebel in
andünsten,
würfeln und ein Viertel davon sowie ein Viertel vom Grünkohl
untermischen. Ein Viertel vom Teig darüber verteilen. Bei
mittlerer Hitze etwa 4 Min. braten, bis der Teig sich verfestigt,
dann wenden und nochmals 4 Min braten. Den fertigen
Pfannkuchen im Backofen bei 70°C warm halten und drei weitere
Pfannkuchen ebenfalls so braten.