

Pfannkuchen-Variation mit Rucola und Räucherlachs



Zutaten für drei Personen:

3 gehäufte EL Mehl
2 EL Maisgries (Polenta)
etwas Milch zum Anrühren
3 frische Eier
Salz, Pfeffer aus der Mühle
eine Prise Gemüsebrühe
2/3 einer Frühlingszwiebel
1 Stückchen rote Paprika
1/2 Tomate
6 grüne Oliven
3 EL fein gehackter Rucola
wenig Butter zum Braten

dazu gibt es:

120 g Rucola
3 Scheiben Räucherlachs

1. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe oder Streifen schneiden. Paprika waschen, Oliven entsteinen, Tomate überbrühen, Haut abziehen, entkernen und alles sehr fein würfeln.

2. Bei dem Rucola die harten Stängel entfernen und fein hacken.

3. Mehl und Maisgries vermengen und mit der Milch anrühren. Eier aufschlagen und einrühren. Kräftig salzen und pfeffern, eventuell auch noch mit etwas Gemüsebrühpulver würzen. Falls der Teig zu dick sein sollte, noch etwas Milch einrühren.

4. Nun die übrigen klein geschnittenen Zutaten einrühren und den Teig portionsweise in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butter auf milder Hitze braten. Nach der Hälfte der Garzeit die Eierkuchen wenden. Garprobe machen: Der Teig darf nicht zu kurz gebraten sein.

5. Anrichten auf dem Teller mit einer Scheibe Räucherlachs und einem kleinen Berglein Rucola.

Hinweise:

Bevor man einen Teil Teig entnimmt, nochmals alles gut vermengen.

Zum Wenden lässt man den Pfannkuchen auf einen Teller gleiten, stülpt die Pfanne darüber und stürzt das Ganze.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, kleine Gerichte, vegetarisch (ohne den Räucherlachs), international

Rezeptanregung: "Assistent von Jamie Olivier" bei Kustermann-Promotion im Februar 2008.

Anpassung und Foto: Walter Stand 13.01.2023