



Kresse Pfannkuchen mit Dip

Die Pfannkuchen bieten optisch und geschmacklich einen Vorgeschmack auf den Frühling

Für 4 Portionen / vegetarisch
Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Pro 100 g:
1761 kJ / 421 kcal
F: 25 g, davon 1,9 g gesättigte Fettsäuren, K: 28 g,
davon 1,5 g Zucker, E: 18 g, Salz: 0,15 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

2 Eier
200 ml Vollmilch
30 g zerlassene Butter
130 g Mehl
4 Päckchen Kresse
1 Bund Radieschen
500 g Skyr oder Magerquark

Zutaten aus dem Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl oder Leinöl
1 TL ÖL zum Fritzen

Zubereitung

1. Für die Pfannkuchen Eier mit Milch und zerlassener Butter verquirlen. Mehl und 1 Prise Salz zugeben und mit den Quirlen des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Kresse aus 3 Päckchen abschneiden, die Hälfte fein hacken, zum Teig geben und untermischen. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Die restliche Kresse für die Deko zur Seite legen. Die Hälfte der Radieschen in Scheiben schneiden.
3. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl ausstreichen, eine Kelle Teig hineingeben und durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen. Pfannkuchen bei mittlerer Hitze hellgelb backen. Insgesamt 4 Pfannkuchen herstellen. Wer mag kann auch versuchen, 8 dünne Crêpes aus der Teigmenge herzustellen. Dazu nur eine halbe Kelle Teig in die Pfanne geben und schnell durch Schwenken gleichmäßig verteilen.
4. Für den Dip restliche Kresse abschneiden und fein hacken. Die restlichen Radieschen klein würfeln. Skyr (oder Quark) mit Rapsöl und optional 2-4 EL Milch cremig rühren. Kresse und Radieschen unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Pfannkuchen mit den Radieschenscheiben und der Kresse garnieren und zusammen mit dem Dip servieren.