



Gemüse–Pancakes



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

250ml Buttermilch
180g Vollkornmehl
150g Mais
80g Zucchini
80g Karotten
1 Ei
15ml Olivenöl + Öl zum Ausbacken
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini und Karotten waschen, die Enden abschneiden und fein raspeln. Den Mais gut abspülen. In einer Schüssel das Vollkornmehl, Ei, Buttermilch, 15ml Olivenöl und Salz und Pfeffer mit einem Löffel gut miteinander vermengen. Das Gemüse zufügen und gut durchmischen. Anschließend je einen gehäuften Esslöffel Teig nacheinander in der Pfanne mit etwas Öl ausbacken und nach 2–3 Minuten wenden. Vor dem Verzehr warm halten.

Tipp:

Als Beilage eignen sich frische Blattsalate mit saisonalem Gemüse. Als Dip kann man Joghurt mit frischen klein gehackten Kräutern zubereiten und dazu servieren.