

Gemüse–Ajvar–Pancakes



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

200ml Buttermilch
200g Vollkornmehl
150g Ajvar
120g Zucchini
100g Mais aus dem Glas
60g Karotten
10ml Olivenöl + Öl zum Ausbacken
2 Eier
½ Rote Zwiebel
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini und Karotten waschen, die Enden abschneiden und fein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Den Mais abgießen und abtropfen lassen. In einer Schüssel das Vollkornmehl, Eier, Buttermilch, Ajvar, 10ml 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 warmhalten.

Tipp:

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