

Kürbiskern-Pfannkuchen mit Kohlrabi-Lachsfüllung



Zutaten für ca. 5 Pfannkuchen

40 g Kürbiskerne
90 g Weizenmehl Type 1050
90 g Buchweizenvollkornmehl
1 Prise Salz
½ Bund Petersilie
300 ml fettarme Milch
50 ml Mineralwasser

2 Eier

3-4 TL Rapsöl

Füllung

500 g Kohlrabi
1/2 Bund Lauchzwiebeln
1 süßlicher Apfel

300 g Lachsfilet

3 EL Limettensaft

100 g Sauerrahm 10 % Fett
2 TL Dill, gehackt

Kürbiskerne im Blitzhacker hacken, mit den beiden Mehlen und dem Salz mischen.

Petersilie waschen, trocken schleudern und hacken.

Milch und Mineralwasser nach und nach hinzufügen, sodass keine Klümpchen entstehen und 10 min quellen lassen
Eier aufschlagen und mit einem Elektromixer unter die Pfannkuchenmasse rühren.

In einer Pfanne einen Teelöffel Öl erhitzen.
Eine Schöpfkelle der Masse in der Pfanne ausbacken. Gegebenenfalls mit Krepp-Papier die Pfanne anschließend auswischen, gegebenenfalls einen TL Öl hinein und dann den zweiten Pfannkuchen backen. So fortfahren bis die gesamte Masse verbraucht ist.

Kohlrabi gut schälen, in dünne Scheiben schneiden und dann stiften.

Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Den Kohlrabi in wenig Öl anbraten, dann die Lauchzwiebeln dazugeben. Die Apfelstückchen hinzufügen und etwas schmoren lassen. Lachsfilet in feine Würfel schneiden und im Ofen in einer Auflaufform mit Limettensaft bei 160°C Ober- und Unterhitze für 15 min dämpfen. Den Kohlrabi, die Apfelwürfel und die Zwiebeln aus der Pfanne herausholen und in einer Schüssel mit Sauerrahm, Lachs und Dill mischen. Dazu einen gemischten Blattsalat servieren.

