

Abendessen

# Gemüse-Pfannkuchen mit Quark



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI\*

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 401 kcal

Kohlenhydrate: 25 g

Proteine: 31 g

Fette: 18 g

## Für die Quark-Füllung:

- 6 große Champignons (ca. 120 g)
- 1/2 kleine Zucchini (ca. 120 g)
- 1/2 rote Zwiebel
- 5 ml Olivenöl
- 100 g Magerquark
- 30 g Joghurt, fettarm
- 1 TL tiefgefrorene Kräutermischung

## Für den Pfannkuchen:

- 1 Ei
- 40 ml fettarme Milch / Pflanzendrink
- 20 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Rapsöl
- Salz, schwarzer Pfeffer, Thymian, Rosmarin
- Alternativ: [VitaMoment Daily Kitchen Protein Pancakes](#) (45 g Pulver + 100 ml Wasser)



CA. 20 MINUTEN

## Zubereitung

1. Pilze und Zucchini kurz unter kaltem Wasser waschen. Mit Küchenpapier trockenreiben, Zucchini halbieren, längs durchschneiden und zusammen mit Champignons in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen und das Gemüse etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
2. In der Zwischenzeit für die Pfannkuchen das Ei mit dem Mehl und der Milch schaumig schlagen und 2 Minuten quellen lassen. (Falls du die Pfannkuchen mit der VitaMoment [Daily Kitchen Protein Pancakes](#) machen möchtest, musst du lediglich 100 ml Wasser mit 45 g Pulver in einem Shaker shaken. Pfannkuchen auf mittlerer Hitze erhitzen und Pancakes in der Pfanne mit etwas Fett anbraten. Wichtig: Deine Pfanne sollte gut beschichtet sein, ansonsten können die Pfannkuchen leicht anbacken.)
3. Magerquark in eine kleine Schale geben und mit 30 g Joghurt cremig rühren. Anschließend Kräutermischung dazugeben. Kräuterquark zum Gemüse geben und gut verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und das Gemüse mit geschlossenem Deckel warm halten.
4. In einer heißen Pfanne das Rapsöl erhitzen und den Pfannkuchen von einer Seite goldgelb braten. Danach vorsichtig mit einem Pfannenwender umdrehen und die andere Seite kurz braten. Das warme Gemüse auf dem Pfannkuchen verteilen, zur Mitte hin zusammenklappen und heiß servieren.

**Tip:** Pilzfreunde könnten zur Abwechslung Zucchini weglassen und die Pancakes mit Pfifferlingen, Steinpilzen oder Austernpilzen zubereiten.

\* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.