

Herzhafte Pfannkuchen mit Champignons für 2 Erwachsene und 2 Kinder (2,40 €/Person)

Für den Teig

150 g Vollkornmehl
300 ml Milch
3 Eier
etwas Salz

Für die Pilzsauce

1 große Zwiebel
1 kg Champignons
125 g Frischkäse
etwas Salz und Pfeffer zum Abschmecken
1 Bund frische Petersilie
etwas Butter für die Pfannen

Petersilie waschen, hacken und beiseite stellen. Zwiebel schälen und fein hacken. Champignons putzen und in ähnlich große Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Butter zerlassen. Die Zwiebeln hinzugeben und auf mittlerer Hitze anbraten. Dann die Champignons hinzugeben und einige Minuten auf mittlerer Hitze brutzeln lassen. Den Frischkäse bei nun niedriger Hitze hinzugeben und untermengen. Die Pilzsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf kleinster Stufe warmhalten. Vollkornmehl, Milch, Eier und Salz vermengen. Butter in einer Pfanne zerlassen.

1/3 des Pfannkuchenteigs in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten leicht braun backen. Den Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und erneut 1/3 des Teiges wie beschrieben verarbeiten. Für die Kinderpfannkuchen, die etwa halb so groß sind, wie die Pfannkuchen für die Erwachsenen, den verbliebenen Teig jeweils zur Hälfte in die Pfanne geben und wie oben beschrieben verarbeiten.

Damit alle Pfannkuchen warm serviert werden können, können die schon fertigen Pfannkuchen im leicht erwärmten Ofen warmgehalten werden oder auf einem Teller zwischengelagert werden, auf den als Deckel ein weiterer Teller falschherum aufgesetzt wird. Die großen Pfannkuchen mit jeweils 1/3 der Pilzsauce belegen, die kleinen Pfannkuchen mit jeweils der Hälfte des verbliebenen Rests der Sauce belegen.

Zum Schluss etwas gehackte Petersilie auf jeden Pfannkuchen streuen und den Pfannkuchen zuklappen und genießen.

Falls der Hunger besonders groß ist, passt zum Pilzpfannkuchen wunderbar ein kleiner gemischter Salat, wie er auf dem Foto zu sehen ist.

Guten Appetit!

