



Mangold-Pfannkuchen- Auflauf

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Personen):

ZUTATEN FÜR DIE PFANNKUCHEN:

6 EL Weizenvollkornmehl, 3 Eier, 125 ml Milch, ½ TL Salz, Muskat, 3 EL Sonnenblumenöl, 60 g gerieb. Emmentaler

ZUTATEN FÜR MANGOLD:

800 g Mangold, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Salz, Liebstöckel, Majoran, Bohnenkraut (vorzugsweise frisch), 1 EL Butter

Zubereitung:

1. Die Zutaten für den Pfannkuchenteig (außer den gerieb. Käse) zu einem glatten Teig verarbeiten und ruhen lassen.
2. Inzwischen den Mangold gründlich waschen. Die Stiele in etwa 2 cm lange Stücke und die Blätter klein schneiden. Die Knoblauchzehe fein hacken. Das Öl in einem großen flachen Topf erhitzen und zuerst die Mangoldstiele ca. 3 min dünsten.
3. Dann die Blätter und den Knoblauch, das Salz und die Kräuter dazugeben (falls Sie frische Kräuter verwenden, dann die Kräuter erst nach dem Dünsten dazugeben), umrühren und das Gemüse ohne Flüssigkeit zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 8-10 min dünsten. Inzwischen die dünnen Pfannkuchen ausbacken.
4. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine feuerfeste Form einbuttern. Einen Pfannkuchen in die Form legen, schichtweise mit Gemüse und Käse bestreuen und so fortfahren. Mit einem Pfannkuchen abschließen und die restliche Butter als Flöckchen obenauf legen. Etwa 15 min überbacken.

Tipp: Dazu passt Möhrenrohkostsalat und geschlagener Sauerrahm.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.bepabio.ch.

