

Zweierlei herzhaft gefüllte Pfannkuchen

Für zwei Personen

Für die Pfannkuchen:

3 Eier, L	500 ml Milch	375 g Mehl
1 EL Zucker	Sonnenblumenöl	Salz

Für die Basisfüllung:

1 reife Avocado	200 g Schmand	2 Zweige Basilikum
2 Prisen Zucker	2 Prisen Salz	

Für die erste Füllung:

200 g Rinderhackfleisch	1 Möhre	1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark	2 Zweige Basilikum	Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die zweite Füllung:

200 g Schweinefilet	1 rote Spitzpaprika	2 EL helle Sojasauce
1 EL Mirin	1 EL Erdnussbutter	Öl
Zucker	Salz	

Für die Garnitur:

1 Tomate	2 Frühlingszwiebeln
----------	---------------------

Für die Pfannkuchen:

Das Mehl mit Milch, Eiern, Zucker und einer Prise Salz in einen großen Rührbecher geben und mit einem Schneebesen kräftig vermengen, sodass sich ein feiner Schaum auf der Oberfläche bildet.

Öl in einer Pfanne erhitzen, vorsichtig mit einem Küchenpapier in der Pfanne verteilen und aus dem Teig ca. sechs Pfannkuchen braten.

Für die Basisfüllung:

Basilikum fein hacken. Schmand in eine große Schüssel geben. Avocado halbieren, vom Kern befreien, mit einem Löffel auskratzen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken. Zum Schmand geben, vermengen und für einige Minuten stehen lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die erste Füllung:

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Möhre schälen und klein schneiden. Basilikum fein hacken.

Rinderhackfleisch in Olivenöl anbraten, Zwiebel dazugeben und beides etwas köcheln lassen. Etwas Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Möhre, Tomatenmark und 1 EL Basilikum dazugeben. Alles etwas ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker leicht würzen.

Für die zweite Füllung:

Schweinefilet klein schneiden. Paprika fein würfeln. Das Schweinefilet bei großer Hitze in Öl anbraten. Sobald das Fleisch zu garen beginnt, mit Mirin und Sojasauce ablöschen. Paprika dazugeben und die Hitze reduzieren. Einen Moment köcheln lassen und Erdnussbutter dazugeben und ständig rühren bis es etwas angedickt ist. Anschließend mit Zucker und Salz abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Die Basiscreme auf alle 6 Pfannkuchen verteilen und 3 Pfannkuchen mit der ersten Füllung füllen und die anderen 3 mit der zweiten Füllung belegen und einrollen. Die Pfannkuchen in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und in feine Ringe schneiden.

Tomate würfeln.

Pfannkuchen mit der Schnittkante auf Teller legen. Die mit Hackfleisch gefüllten Pfannkuchen mit der Tomate toppen und die mit Schwein gefüllten Pfannkuchen mit der Frühlingszwiebel toppen und servieren.

Julian Tappe am 10. Februar 2025