

## Kräuterpfannkuchen mit Gemüsefüllung



### Zutaten

250 g Getreide,  
z.B. Weizen, Dinkel, Hafer,  
Hirse, Gerste

### Zubereitung

die Getreidesorten beliebig mischen und fein mahlen



500 g Joghurt  
4 Eigelb  
etwas Milch

die Zutaten mit dem Mehl verrühren und 30 Min. quellen lassen



100 g gerieb. Käse  
4 EL geh. Kräuter,  
z.B. Petersilie, Estragon,  
Dill, Schnittlauch  
evtl. 4 EL Hefeflocken  
Salz

unter den Teig rühren und abschmecken



4 Eiweiß

steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben

In heißem Fett in einer Pfanne nacheinander goldbraune Pfannkuchen backen.

### Gemüsefüllung:



250 g Bleichsellerie  
250 g Möhren  
1 Zwiebel

putzen, waschen, kleinschneiden; die Blättchen des Bleichselleries abzupfen und zum Garnieren beiseite legen

2 EL Butter

in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel andünsten, Möhren und Sellerie zugeben, mit andünsten

200 Creme fraiche  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Sherry  
Salz, Pfeffer

unterrühren, abschmecken, bei schwacher Hitze 10-15 Min. garen