



Kochen

Eberhard Braun

Montag, 27.10.2025

Kräuterpfannkuchen mit Lauch und Brokkoli

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Pfannkuchen

4 Stiele Petersilie
1 Bund Schnittlauch
100 g Dinkelmehl
250 ml Milch oder Kokosmilch
3 Eier (Größe M)
etwas Salz
etwas Pfeffer
4 EL Butter oder Margarine

Für die Füllung

1 Stange Lauch, ca. 100 g
2 Karotten, ca. 100 g
1 Brokkoli, ca. 150 g
2 EL Rapsöl, ca.
100 ml Gemüsebrühe, ca. z.B. aus den Gemüseabschnitten
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Wacholder, gemahlen

Für die Kokos-Béchamelsoße

1 Schalotte
2 EL Butter oder Margarine
25 g Mehl
200 ml Gemüsebrühe, ca. z.B. aus den Gemüseabschnitten
250 g Kokosmilch
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Biozitron, der Saft und etwas abgeriebene Schale davon

Zubereitung

1. **Für die Pfannkuchen** Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trockenschütteln. Beide Kräuter grob schneiden.
2. Kräuter, (bis auf einige zum Garnieren) und Milch in eine Schüssel geben und pürieren. Anschließend mit Mehl, Eiern, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verrühren. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.
3. **Für die Füllung** Lauch, Karotten und Brokkoli, inkl. Strunk putzen, bzw. schälen, abbrausen und trockentupfen. Lauch und Karotten klein schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen, den Strunk in sehr feine Würfel schneiden.
4. Butter oder Margarine erhitzen. Zuerst die Karotten und Brokkolistiele ca. 2-3 Minuten dünsten. Danach das übrige Gemüse und Brühe zugeben und weitere ca. 4-5 Minuten dünsten und etwas einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Wacholder würzen.
5. **Für die Béchamelsoße** die Schalotte abziehen und fein würfeln.
6. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin glasig andünsten, Mehl zugeben und unterrühren. Anschließend die Brühe, nach und nach unterrühren, bis eine sämige Soße entsteht.
7. Die Soße mindestens 6 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Mehlgeschmack verschwindet.
8. Zum Schluss die Kokosmilch unterrühren, einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken.
9. **Für die Pfannkuchen** das Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
10. Aus dem Teig etwa 4 Pfannkuchen backen, pro Seite ca. 2 Minuten.
11. Die Pfannkuchen mit der Gemüsemischung füllen, mit der Soße anrichten und servieren.