

Allgäuer Gemüse-Pfanne mit Kürbiskern-Pfannkuchen

Rezept-Info:

Personenzahl:	4 Stück
Menü:	Hauptgericht
Zubereitungszeit:	50 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zutaten:

100 g	Dinkelvollkornmehl	1 El	Rapskernöl zum Anbraten
60 g	Maismehl, fein gemahlen	100 g	Säuerlicher Apfel, gewürfelt
40 g	Kürbiskerne, fein gehackt	60 g	Allgäuer Bergkäse, grob gerieben
1 Pr.	Meersalz	40 g	Sonnenblumenkerne, angedarrt
350 ml	Milch	50 g	Sahne
2	Eier	1 Tl	Meerrettich
1 El	Rapskernöl, kaltgepresst	1 Tl	Obstessig
50 g	Zwiebel, fein gewürfelt	6-8 El	Kräuter, grob geschnitten
400 g	Gemischtes Saisongemüse, gewürfelt	½ Tl	Meersalz
1 El	Maismehl, fein gemahlen	1 Pr.	Pfeffer, gemahlen
250 ml	Milch	1 Pr.	Muskatnuss, gerieben
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten		

Zubereitung:

Dinkel- und Maismehl, Kürbiskerne und Meersalz mit Milch klumpenfrei anrühren und den Teig 10 Minuten quellen lassen. Dann die Eier einrühren und in Rapskernöl Pfannkuchen braten. Zwiebelwürfel in Rapskernöl andünsten, vorbereitete Gemüse dazu geben, kurz anschwitzen, das Maismehl einstreuen und die Milch unter Rühren aufgießen. Einmal aufkochen und 2-3 Minuten kochen lassen. Das Gemüse ragout mit Knoblauch, Apfel, geriebenem Bergkäse, Sonnenblumenkernen, Sahne, Meerrettich und einem Schuss Apfelessig verfeinern und den Würzzutaten vermengen. Das Gemüse ragout im Pfannkuchen servieren.