

GEFÜLLTE MANDELPILZ PFANNKUCHEN



Für 4 Personen



Zubereitungszeit: ca. 40 Min.



Zutaten:

Für den Teig:

- 100 g Mehl
- 200 ml Milch
- 1 Ei
- Prise Salz

Für die Füllung:

- 60 g getrocknete Mandelpilze (Agaricus blazei Murrill)
- 100 ml Sahne
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe

- 1 TL Mehl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Petersilie, frisch
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Fett zum Braten



Zubereitung:

Getrocknete Pilze in eine Schüssel geben, mit 500 ml kochendem Wasser begießen und für ca. 1 Stunde einweichen. Das Einweichwasser auffangen und durch ein Küchentuch einen oder einen Kaffeefilter seihen.

Währenddessen das Mehl, Milch, Ei und Salz mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren und 20 Minuten ruhen lassen.

Mandelpilze, Schalotten und Knoblauchzehe in Würfel schneiden und Petersilien Blätter fein hacken.

In einer Pfanne etwas Fett erhitzen und die Schalotten glasig dünsten. Die Mandelpilze und Knoblauch zugeben und kurz anbraten. Mit einem Teelöffel Mehl bestäuben, salzen und 1–2 Minuten anschwitzen.

Nun das Einweichwasser und Sahne zugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Soße eine leicht sämige Konsistenz hat.

Mit einem Spritzer Zitronensaft, gemahltem Pfeffer aus der Mühle und Salz abschmecken.

In der Zwischenzeit Pfannkuchen zubereiten. Die Pilzfüllung mit der frisch gehackten Petersilie abrunden und Pfannkuchen damit füllen

Tipp:

Die gefüllten Pilzpfannkuchen mit einem bunten Salat servieren.



Kostenfreie Hotline für Deutschland: 0800 / 74 59 746 International: 00800 / 74 59 7467

Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH
Gewerbestr. 8
D-82064 Straßlach

Tel: (+49) 08170 / 9959 - 0
Fax: (+49) 08170 / 9959 - 250
E-Mail: KAM@pilzshop.de
www.pilzshop.de

Sitz der Gesellschaft: Straßlach
HRB 187334 AG München
Geschäftsführer:
Willy Hawlik, Benjamin Hawlik

HAWLIK
GESUNDHEITSPRODUKTE