

Herzhafte Kräuter-Pfannkuchen mit Knoblauchsrauke und Frischkäse

Diese herzhaften Kräuter-Pfannkuchen schmecken nach Sommerwiese, Garten und kleiner Auszeit auf dem Teller. Die Knoblauchsrauke bringt eine feine, milde Knoblauchnote mit, ohne so kräftig zu sein wie frischer Knoblauch. Zusammen mit Frischkäse, etwas Zitrone und frischen Kräutern entsteht ein leichtes Gericht, das gut zu einem sommerlichen Kneipp-Newsletter passt.

Zutaten für ca. 10 Pfannkuchen

Für den Teig:

- 250 g Mehl
- 4 Eier
- 500 ml Milch oder Haferdrink
- 1 Prise Salz
- 1 EL Mineralwasser, optional für mehr Lockerheit
- 50 g Butter
- optional: etwas Zucker

Für die Füllung:

- 200 g Frischkäse
- 1 kleine Handvoll Knoblauchsrauke, fein gehackt
ggf. auch etwas Schnittlauch, Petersilie, Giersch, etwas Gundermann,...
- 1 TL Zitronensaft
- etwas Zitronenabrieb, wenn vorhanden
- Salz und Pfeffer
- optional: ein kleiner Löffel Joghurt oder Quark, wenn die Creme leichter werden soll

Zubereitung

Mehl, Eier, Milch, Butter und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Wer die Pfannkuchen besonders locker mag, gibt noch einen Esslöffel Mineralwasser dazu. Wer möchte kann den Teig auch etwas süßen.

In der Zwischenzeit den Frischkäse mit Knoblauchsrauke, optionalen Kräutern, Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verrühren. Wer es frischer und leichter mag, mischt noch etwas Joghurt oder Quark unter.

Eine Pfanne erhitzen und aus dem Teig nacheinander dünne Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen kurz abkühlen lassen, mit der Kräuter-Frischkäse-Creme bestreichen und nach Belieben einrollen oder zusammenklappen.

Dazu passen ein grüner Salat, ein paar Radieschen, Gurkenscheiben oder Tomaten. Auch als kleine Sommer-Vorspeise oder für ein Kneipp-Bufferet lassen sich die Pfannkuchen gut vorbereiten und in kleine Röllchen schneiden.

Die Knoblauchsrauke ist ein schönes Beispiel dafür, wie reich unsere heimische Pflanzenwelt ist. Sie wächst oft an Wegrändern, Hecken und Waldrändern und duftet beim Zerreiben leicht nach Knoblauch. Für die Küche verwendet man am besten junge, frische Blätter. Bitte nur an unbelasteten Stellen sammeln und nur, wenn die Pflanze eindeutig bestimmt wurde.

So wird aus einem einfachen Pfannkuchen ein kleines Stück Sommernatur auf dem Teller.

