

Gefüllte Hackfleisch-Pfannkuchen mit Erbsen

Zubereitungszeit **30**
Kalorien pro Portion **869**



Zutaten für 4 Personen

Aus dem Vorrat:

220 g Mehl
4 TL Mehl
350 ml Milch
200 ml Milch
4 EL Pflanzenöl
8 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
getrocknete Kräuter

Frisch dazu:

6 Eier
500 g Hackfleisch
300 g Erbsen TK

Zubereitung:

1. Für den Pfannkuchenteig Eier, 225 g Mehl, 350 ml Milch und 4 EL Sojasauce zu einem glatten Teig verrühren.
2. Für die Füllung Hackfleisch in 2 EL erhitztem Öl anbraten. Erbsen dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Hackfleischmischung mit 4 TL Mehl bestäuben, 200 ml Milch angießen und aufkochen. Hackfleisch-Erbsenfüllung mit übriger Sojasauce, Koriander und Pfeffer abschmecken.
3. Aus dem Pfannkuchenteig in dem restlichen erhitzten Öl 4 goldgelbe Pfannkuchen backen, mit der Füllung belegen, zusammenklappen und servieren.

Tipps:

- Statt mit Erbsen schmeckt die Füllung auch mit frischen Tomaten, Zucchini oder Mais (Konserve) sehr gut.
- Pfannkuchen mit geriebenem Käse bestreuen und im Backofen kurz überbacken.

Guten Appetit!