

## Pfannkuchen mit Gemüsefüllung

Zubereitungszeit **35 Minuten**

Kalorien pro Portion **258**



### Zutaten für 4 Personen

#### Für die Füllung:

80 g Spitzkohl  
20 g Lauch  
100 g Champignons  
2 Zwiebeln  
1 Stück Ingwer  
1 TL Hühnerbrühe  
2 TL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
1 Msp Kartoffelstärke

3 EL Pflanzenöl  
1 TL Butter

#### Für den Pfannkuchen:

2 EL Zucker  
1 Ei  
280 ml Milch  
80 g Mehl  
2 TL Backpulver

### Zubereitung:

1. Kohl und Lauch putzen, waschen und Kohl in Streifen schneiden. Pilze putzen, Zwiebeln abziehen und beides mit Lauch grob hacken. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Für die Würzmischung das Hühnerbrühepulver mit Sojasauce, 1/2 TL Zucker, Kartoffelstärke und 3 EL Wasser verrühren.
3. Für den Pfannkuchenteig Ei, Milch und den Zucker verrühren, Mehl und Backpulver mischen und unterrühren.
4. Zwiebeln, Lauch und Ingwer in 2 EL erhitztem Öl ca. 3 Minuten andünsten, Pilze und Kohl zugeben und weitere ca. 3 Minuten dünsten. Würzmischung zugeben, ca. kurz aufkochen lassen und warm halten.
5. Restliches Öl und Butter erhitzen, dünne Pfannkuchen portionsweise ausbacken, Gemüse auf je einem Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen aufrollen oder zusammenklappen, auf Teller anrichten, nach Wunsch mit Kräutern garnieren und servieren.

Guten Appetit!