

4

RICOTTA-PANCAKES MIT SPECK

Nährwertangaben pro Person

Kohlenhydrate in g

23

Fett in g

50

Eiweiss in g

28

Energie in kcal

649

⌚ Servierfertig: ca. 30 Min.



Feedback teilen:



Ruf uns einfach kostenlos an unter 0800 723 7809

Schreibe eine E-Mail an feedback@kochabo.de

Wertete unsere Rezepte jede Woche auf facebook.com/kochabo.de



ZUTATEN	2 Personen	4 Personen
Eier	2 Stk.	4 Stk.
Mehl	ca. 40 g	ca. 80 g
Milch	ca. 60 ml	ca. 120 ml
Ricotta	ca. 200 g	ca. 400 g
Parmesan	ca. 40 g	ca. 80 g
Schnittlauch	½ Bund	1 Bund
Speck	6 Scheiben	12 Scheiben
Rucola	ca. 50 g	ca. 100 g
Sonnenblumenkerne	2 EL	4 EL
Tomate	1 Stk.	2 Stk.
Butter	1 EL	2 EL
Olivenöl	2 EL	4 EL
weißer Balsamicoessig	3 EL	6 EL
Backpulver	½ TL	1 TL
Salz, Pfeffer	Prise	Prise

- 1** Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Eier trennen. Eiweiße mit einer Prise Salz in einer Schüssel steif schlagen.
- 2** Rucola waschen, trockenschütteln und in eine Salatschüssel geben. Tomate waschen. Stielansatz keilförmig herausschneiden, vierteln und ebenfalls mit den Sonnenblumenkernen in die Salatschüssel geben.
- 3** Eigelbe, Mehl, evtl. Backpulver (wer Zuhause hat) sowie Milch in einer Schüssel verrühren. 2 EL (bzw. 4 EL) Ricotta sowie etwas Schnittlauch für den Salat auf die Seite stellen. Restliches Ricotta, Parmesan, Schnittlauch, Salz und Pfeffer unter die Ei-Mehlmischung rühren. Anschließend das steife Eiweiß locker unterheben.
- 4** Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Teig portionsweise (kleine Pancakes formen) von jeder Seite etwa 2-3 Minuten goldbraun ausbacken (nicht zu heiß herausbraten; die Pancakes dürfen innen ruhig noch weiß sein). Speck ohne Fett in einer weiteren kleinen Pfanne parallel knusprig braten.
- 5** Aus dem zur Seite gestelltem Ricotta, Schnittlauch, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade erstellen und Salat damit marinieren. Pancakes mit Speck auf Tellern anrichten und gemeinsam mit dem Salat servieren.

