

ZUTATEN

 4 PORTIONEN

 40 MIN

 MITTEL

400 g Garden Gourmet Sensational Hack
800 g säuerliche Äpfel
1 Vanilleschote
1/2 Zitrone
1 TL Zimt
200 ml Mineralwasser
50 Gramm Petersilienblatt frisch
30 Gramm Schnittlauch frisch
200 g Mandelmehl
3 Eier
Butter zum braten
200 g Pilze
2 kleine Zwiebeln
200 g Schmand
200 g Kräuterseitlinge
Salz und Pfeffer
200 ml Milch

ZUBEREITUNGSEMPFEHLUNG

1. Vorbereitung Apfelkompott

Für das Apfelkompott Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Zitrone auspressen und Zitronensaft mit Apfelstücken vermengen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. In einem Topf 50 ml Mineralwasser, Zucker, Zimt, Vanillemark und -schote verrühren. Apfelstücke dazugeben und bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen.

2. Pfannkuchen vorbereiten

Für die Pfannkuchen Chia-Samen mit Wasser mischen, kaltstellen und mindestens 10 Minuten quellen lassen.

3. Zutaten verrühren

Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel Eier mit Milch schaumig schlagen. Mandelmehl, Chia-Gel, die Hälfte der Kräuter und Salz unterheben, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. 100 ml Mineralwasser hinzufügen und verrühren.

4. Pfannkuchen backen

Butter in einer Pfanne zerlassen und etwas Teig hineingeben. Pfanne kreisend schwenken, um den Teig gleichmäßig über den Pfannenboden zu verteilen. Pfannkuchen bei mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Pfannkuchen vorsichtig wenden und auch von der anderen Seite ausbacken. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren. Falls nötig zwischendurch noch etwas Butter in die Pfanne geben.

5. Vorbereitung Pfannkuchen Füllung

Für die Füllung Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Sensational Hack dazugeben und bei mittlerer Hitze mindestens 7 Minuten anbraten und dabei zerkleinern. Pilze hinzufügen und weitere 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Es kann angerichtet werden!

Kräuterpfannkuchen mit Schmand bestreichen, Hack-Pilz-Mischung darauf verteilen und Apfelkompott darüber geben. Pfannkuchen zuklappen oder aufrollen, mit restlichen Kräutern bestreuen und warm servieren.

**ENTDECKE WEITERE REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**