

Pfannkuchen mit Hackfleischfüllung

Zutaten | 4 Stück

Für die Pfannkuchen:	
2	Eier
180 g	Weizenmehl Typ 405
380 ml	Vollmilch
1 TL	Salz
Öl zum Braten	
Für die Füllung:	
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
500 g	Hackfleisch, halb und halb
1 TL	Tomatenmark
100 ml	Rinderbrühe
2	Fleischtomaten
Salz, Pfeffer, Chillipulver	
Für den Sauerrahm:	
120 g	Saure Sahne
1 EL	Limettensaft
Salz, Pfeffer	

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Aus Eiern, Milch, Mehl und etwas Salz einen Pfannkuchenteig herstellen.
- Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und nacheinander 4 Pfannkuchen backen.
- Diese im Backofen bei 80°C warmhalten.
- Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in etwas heißem Öl in einer Pfanne anschwitzen.
- Das Hackfleisch dazugeben und krümelig braten.
- Tomatenmark unter das Hackfleisch rühren und die Rinderbrühe dazugeben.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und das Ganze 5 Minuten köcheln lassen.
- Das wässrige Fruchtfleisch aus den Tomaten schneiden.
- Den festen Teil der Tomate grob würfeln und unter die Hackfleischmasse geben.

- Nochmals mit Salz, Pfeffer und Chillipulver abschmecken.
- Saure Sahne mit einem Esslöffel Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Pfannkuchen auf den Tellern anrichten: jeweils $\frac{1}{4}$ der Hackfleischmasse auf einer Hälfte des Pfannkuchens verteilen. Pfannkuchen unten und oben einklappen und dann von der Seite her aufrollen.
- Die Pfannkuchen mit dem Sauerrahm servieren.

Tipp:

Wer mag, kann die Füllung noch durch geriebenen Käse, z.B. Gouda, ergänzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf einen gefüllten Pfannkuchen mit Sauerrahm (484 g) :

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
639 kcal	34,4 g	46,1 g	37,2 g	187 mg