

# Sommer-Rezept



## Zucchini Pfannkuchen

für 4 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 30 Minuten



### Zutaten:

- 400 g Zucchini, ca. 2 Stück
- 300 g Weizenmehl, je 150 g Vollkornmehl und Mehl Type 550
- 3 Eier
- 250 ml Buttermilch
- 50 ml Milch
- 175 g Magerquark
- 2 EL Kräuter, z. B. Schnittlauch
- ½ TL Backpulver
- Salz, Pfeffer

Öl zum Braten

### Zubereitung:

Zucchini raspeln, mit 1 TL Salz bestreuen und 10 Minuten stehen lassen. Anschließend abgießen und gut ausdrücken.

Für den Teig Mehl, Eier, Buttermilch, Milch, Quark, Backpulver und Kräuter verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten quellen lassen. Zucchiniraspel unter die Teigmasse rühren und nach und nach Pfannkuchen im heißen Öl backen.

Dabei entscheiden Sie, ob es kleine oder große Pfannkuchen werden.

### Tipps:

Mit Kräuterquark und einem frischen Salat ein köstliches Mittagessen.

Die Pfannkuchen schmecken Erwachsenen und Kindern gleichermaßen gut, ganz gleichgültig, ob heiß oder kalt.



### Varianten

Einen Teil der Zucchini durch geraspelte Möhren ersetzen.

Teilweise andere Mehle oder Flocken verwenden, z. B. Buchweizenmehl oder Haferflocken.

Gut schmecken die Pfannkuchen auf Brot mit Käse überbacken: das Brot mit Pfannkuchen und Käse belegen und für ein paar Minuten unter die Grillfunktion des Backofens legen.

Mehr Rezepte unter: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de) – Rubrik Rezepte

Heidi Riechert und Uschi Pletzko  
Juli 2021