

**Rainer Klutsch  
Schinken-Pfannkuchen mit Zucchinisalat****Freitag, 16. August 2024  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: Leicht | Heimatküche

**Zutaten:**

Für den Salat

3	Zucchini, mittelgroß
1 Zweig	Zitronenmelisse
1 Bund	Schnittlauch
1 Zweig	Rosmarin
1	rote Paprikaschote
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Zitronensaft
1 TL	scharfer Senf
1 Prise	Zucker
3 EL	Olivenöl

Für die Pfannkuchen

200 g	gekochten Hinterschinken
150 g	Weizenmehl, Type 405
3	Eier
250 ml	Milch
50 ml	Mineralwasser
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Butterschmalz

**Zubereitung:**

1. Zucchini putzen, abbrausen und trockenreiben. Zucchini der Länge nach halbieren, in dünne Scheibchen schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Zitronenmelisse und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Rosmarin abbrausen.
3. Paprika halbieren, putzen, waschen und abtropfen lassen. Paprika in feine Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne das Bratöl erhitzen, den Rosmarinzweig zugeben und die Paprikawürfel darin gut anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend zu den rohen Zucchinischnitten geben.
5. Aus Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl ein Dressing rühren. Die Zucchini-Paprika-Mischung damit marinieren.
6. Für die Pfannkuchen Schinken in feine Würfel schneiden.
7. Mehl, Eier, Milch und Mineralwasser in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Schinkenwürfel unterheben.
8. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, etwa 1/4 vom Pfannkuchenteig in die Pfanne geben, so dass der Pfannenboden bedeckt ist. Sobald die Unterseite goldbraun gebacken ist, den Pfannkuchen wenden und bei milder Hitze die andere Seite ebenso goldgelb backen.
9. Gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und warmhalten. Aus dem übrigen Teig weitere Pfannkuchen ausbacken.
10. Salat nochmals abschmecken. Pfannkuchen zu Viertel falten, mit Salat auf Tellern verteilen und servieren.

Pro Portion: 730 kcal/ 3060 kJ  
63 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 40 g Fett