

**Rainer Klutsch
Speck-Sauerkraut-Pfannkuchen****Montag, 25. November 2024
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für die Speckpfannkuchen:

300 g	frisches Sauerkraut
1	Zwiebel
3 Stängel	glatte Petersilie
400 g	Weizenmehl, Type 405
4	Eier
400 ml	Milch
100 ml	Mineralwasser
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
150 g	durchwachsener Speck
1/2 TL	Kümmel, gemahlen
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten

Für den Salat:

1	Endiviensalat
1/2 Bund	Schnittlauch
3 EL	Weißweinessig
2 TL	scharfer Senf
50 ml	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Sauerkraut fein schneiden.
2. Zwiebel abziehen und fein schneiden.
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
4. Für die Speckpfannkuchen Weizenmehl, Eier, Milch und Mineralwasser in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auslassen.
6. Fein geschnittene Zwiebel und Sauerkraut zugeben und in der Pfanne bei milder Hitze ca. 6 Minuten schmoren, währenddessen öfter umrühren. Kümmel und Petersilie untermischen und mit wenig Salz abschmecken. Pfanne vom Herd ziehen.
7. Vom Salat die Blätter ablösen, diese waschen und gut abtropfen lassen. Anschließend die Salatblätter in feine Streifen schneiden.
8. Für das Salatdressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Aus Essig, Senf, Rapsöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ein Dressing rühren. Salat und Dressing vermischen.
10. Die Sauerkrautmasse unter den Teig mischen.

11. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und mit einer Schöpfkelle etwas Sauerkraut-Teig zugeben. Von beiden Seiten zu einem goldbraunen Pfannkuchen ausbacken. Gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und warm halten (z. B. bei 80 Grad im Backofen).

12. Nach und nach aus der restlichen Masse weitere Pfannkuchen ausbacken.

13. Die Pfannkuchen anrichten und den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 830 kcal/ 3480 kJ

80 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 44 g Fett