

## Vroni | Gefüllte Pfannkuchen

---

---

### Zutaten:

- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 100 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- 1 Msp. Paprikapulver
- 1 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Prise Salz

### Zubereitung:

Für die Pfannkuchen die Zutaten mit einem Rührgerät verquirlen, bis ein homogener Teig entsteht. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Butterschmalz backen.

### Für die Füllung:

- 1 Avocado
- 3 Zweige Petersilie
- Saft 1 Zitrone
- (Optional ½ Knoblauchzehe gerieben)
- ½ rote Chili, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Avocado schälen und würfeln, mit den restlichen Zutaten vermengen.

### Für das Gemüse:

- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 2 reife Fleischtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Dose Kidneybohnen
- 1 Zweig Rosmarin und Thymian
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- Salz
- Olivenöl
- 1 Gurke
- Cocktailtomaten
- Cheddarkäse
- 1 Dose Mais

- Romanasalat

**Außerdem:**

Fleisch (Hähnchen und Steak)

**Zubereitung:**

Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch hacken und die Kräuter gehackt zugeben. In etwas Olivenöl anbraten, bis alles goldbraun ist. Die Tomaten zugeben und kurz einköcheln lassen. Bohnen zugeben und 2 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Fleisch (Hähnchen und Steak)

Mit Salz, Pfeffer, gehacktem Knoblauch und Zesten 1 Zitrone würzen und in einer Pfanne in etwas Olivenöl durchbraten (das Rindersteak Medium braten).

Die Pfannkuchen auslegen und die Avocado darauf verteilen. Gemüse und Fleisch darauf legen und je nach Geschmack mit Käse und frischem Gemüse belegen. Pfannkuchen an den Seiten einklappen und aufrollen.

*Rezept: Veronika Lutz*

*Quelle: BR | Koch mal mit Vroni 24.03.2019*