

## Spitzkohl-Pfannkuchen (pikant)

(10 Portionen)

| Menge   | Zutat              |
|---------|--------------------|
| 5       | Eier               |
| 600 ml  | Gemüsebrühe        |
| 400 g   | Dinkelvollkornmehl |
| 3 EL    | Sonnenblumenkerne  |
| 3 TL    | Backpulver         |
| 1 Prise | Jodsalz            |
| 400 g   | Spitzkohl          |
|         | Rapsöl zum Braten  |

### So wird's gemacht:

- Eier, Gemüsebrühe, Mehl, Sonnenblumenkernen, Backpulver und Salz zu einem glatten Pfannkuchenteig verrühren; circa 15 min. quellen lassen.
- Spitzkohl waschen, in feine Streifen schneiden und unter den Teig mengen.
- In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und zehn Pfannkuchen beidseitig goldbraun braten.

### Tipps zur Zubereitung:

Die Menge des Spitzkohls kann halbiert und durch geraspelte Möhren oder Kürbis ersetzt werden.

Dazu passt eine fruchtige Tomatensoße ebenso wie ein Kräuterquark oder Joghurt dip.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel.: 0531 618310-30 bzw. -33

verbraucherzentrale

Niedersachsen