

Mettwurst-Pfannkuchen mit Blattsalat

Zutaten für die Pfannkuchen (für 3 Personen):

- 300 g Weizenmehl
- 300 ml Milch
- 3 Eier
- 3 Mettwürste
- 3 Zwiebeln
- 50 ml Mineralwasser
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 50 ml Bratöl

Die Eier trennen und das Eiweiß in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. In einer anderen Schüssel das Eigelb mit Mehl, Milch, Wasser und den Gewürzen zu einem glatten Teig verrühren. Den Eischnee unter die Masse heben und zur Seite stellen. Die Mettwürste in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Mettwurst und Zwiebeln darin anbraten und den Pfannkuchenteig darübergießen. Alles kurz braten, dann im Backofen weitere 5 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und den Pfannkuchen mit Hilfe eines Topfdeckels oder eines großen Tellers wenden. 2-3 Minuten in der warmen Pfanne lassen, damit auch die andere Seite etwas Farbe annimmt.

Zutaten für den Salat:

- 250 g Blattsalate
- 20 ml Apfelessig
- 20 ml Olivenöl
- 10 g Senf
- 1 Prise brauner Zucker
- 1 Bund Schnittlauch

Den Salat waschen und trocken schleudern. Aus Essig, Olivenöl, Senf und Zucker eine Soße herstellen und mit dem Blattsalat vermengen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterheben.

Anrichten:

Den Pfannkuchen auf ein Schneidebrett stürzen, portionieren und auf Teller legen. Den Salat als Topping auf dem Pfannkuchen anrichten.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 07.01.2023

Koch/Köchin: Angela Freitag

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen