

Buchweizen-Pfannkuchen mit Krabben

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Ei
- 50 g Buchweizenmehl
- 125 ml Milch
- 2 EL Rapsöl
- 100 g Hüttenkäse
- alternativ: Schmand
- 70 g Nordseekrabben
- 1 Stängel (zum Garnieren) Dill

Das Ei trennen. Mehl mit Milch und Eigelb glatt rühren. Den Teig etwa 10 Minuten quellen lassen. Eiweiß steif schlagen und unter den Buchweizenteig rühren. Hüttenkäse oder Schmand mit einem Schneebesen cremig rühren. Dill von den Stängeln zupfen.

Öl in eine Pfanne geben. Pro Person 1 großen Pfannkuchen backen, pro Seite etwa 2-3 Minuten. Schmand oder Hüttenkäse auf dem Pfannkuchen verteilen und mit den Krabben und nach Belieben etwas Dill servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

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