

*Die Genießermanufactur*



**Deftig gefüllter Pfannkuchen  
mit Chili-Soße süß-sauer  
Wir wünschen Ihnen guten Appetit!**

## **Für 2 Personen**

Pfannkuchen nach Standardrezept zubereiten, jedoch noch 1 EL gehackter Petersilie und 1 TL flüssigen Ghee neutral zum Teig geben.

Für die Füllung:

- 2 kleine Karotten (klein gewürfelt)
- 1 mittleren Brokkoli (klein geschnitten)
- 1 große Zwiebeln (grob gewürfelt)
- 1 Zehe Knoblauch (fein gewürfelt, vorher den Keim herausnehmen!)
- 100 g Frischkäse
- 1/3 Paprika rot (klein gewürfelt)
- 50-100 ml Gemüsebrühe (Wasser und Feine Würzpaste)
- 1 Schuss Sahne und optional Weißwein
- 4-5 Zitronenzesten (fein gehackt)
- Salz, Pfeffer zum Abschmecken
- etwas frische Petersilie fein gehackt, oder Kräuter nach Gusto.
- 1-2 Esslöffel Ghee zum Anbraten

Erhitzen Sie einen Topf, geben etwas Ghee hinzu und braten zuerst die Karotten, Zwiebeln und Knoblauch an. Das Gemüse darf etwas am Topfboden bräunen, aber nicht verbrennen. Geben sie das restliche Gemüse dazu und dünsten es leicht an. Löschen Sie mit einem Schuss Weißwein ab, geben die Brühe, die Zitronenzesten und den Frischkäse sowie einen Schuss Sahne hinzu. Lassen Sie das Ganze etwas simmern, bis die Gemüse durch sind, aber noch Biss haben.

Möchten Sie die Soße etwas sämiger, so mixen Sie 2-3 Esslöffel vom Gemüse mit dem Stabmixer unter. Das Gemüse geben Sie wieder in den Topf zur Soße und mischen es mit der Petersilie. Wer es scharf möchte, kann bei Tisch mit der „Chilipaste DIABOLO“ nachwürzen.

Fertige Pfannkuchen in der Backröhre bei ca. 60° C warmhalten.

Pfannkuchen füllen, einrollen, schräg durchschneiden und mit Chili-soße süß-sauer dekorativ anrichten. Dazu passt ein knackiger Feldsalat mit Croutons.

Fleisch-Vario: Beim Füllen etwas gekochten Schinken oder gekochtes und gewürfeltes Hühnerfleisch beigegeben.