

4

RICOTTA-PANCAKES MIT SPECK

Nährwertangaben pro Person

Kohlenhydrate in g

Fett in g

Eiweiss in g

Energie in kcal

23

50

28

649

🕒 Servierfertig: ca. 30 Min.



Feedback teilen:



Ruf uns einfach kostenlos an unter 0800 723 7809

Schreibe eine E-Mail an feedback@kochabo.de

Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf facebook.com/kochabo.de



ZUTATEN	2 Personen	4 Personen
 Eier	2 Stk.	4 Stk.
 Mehl	ca. 40 g	ca. 80 g
 Milch	ca. 60 ml	ca. 120 ml
 Ricotta	ca. 200 g	ca. 400 g
 Parmesan	ca. 40 g	ca. 80 g
 Schnittlauch	½ Bund	1 Bund
 Speck	6 Scheiben	12 Scheiben
 Rucola	ca. 50 g	ca. 100 g
 Sonnenblumenkerne	2 EL	4 EL
 Tomate	1 Stk.	2 Stk.
 Butter	1 EL	2 EL
 Olivenöl	2 EL	4 EL
 weißer Balsamicoessig	3 EL	6 EL
 Backpulver	½ TL	1 TL
 Salz, Pfeffer	Prise	Prise

- 1 **Schnittlauch** waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. **Eier** trennen. **Eiweiße** mit einer Prise **Salz** in einer Schüssel steif schlagen.
- 2 **Rucola** waschen, trockenschütteln und in eine Salatschüssel geben. **Tomate** waschen, Stielansatz keilförmig herausschneiden, vierteln und ebenfalls mit den **Sonnenblumenkernen** in die Salatschüssel geben.
- 3 **Eigelbe**, **Mehl**, evtl. **Backpulver** (wer Zuhause hat) sowie **Milch** in einer Schüssel verrühren. 2 EL (bzw. 4 EL) **Ricotta** sowie etwas **Schnittlauch** für den Salat auf die Seite stellen. Restliches **Ricotta**, **Parmesan**, **Schnittlauch**, **Salz** und **Pfeffer** unter die **Ei-Mehlmischung** rühren. Anschließend das steife **Eiweiß** locker unterheben.
- 4 **Butter** in einer Pfanne zergehen lassen. Teig portionsweise (kleine Pancakes formen) von jeder Seite etwa 2-3 Minuten goldbraun ausbacken (nicht zu heiß herausbraten; die Pancakes dürfen innen ruhig noch weiß sein). **Speck** ohne Fett in einer weiteren kleinen Pfanne parallel knusprig braten.
- 5 Aus dem zur Seite gestelltem **Ricotta**, **Schnittlauch**, **Olivenöl**, **Essig**, **Salz** und **Pfeffer** eine Marinade erstellen und Salat damit marinieren. **Pancakes** mit **Speck** auf Tellern anrichten und gemeinsam mit dem Salat servieren.

