

# Rezept – Wildkräuter

## Bärlauch-Pfannkuchen mit Kräuterquark

### Zutaten

Für 4 Portionen

#### Pfannkuchen

250 g	Dinkelvollkornmehl
4	Eier
375 ml	Milch
1 Prise	Salz
2 Handvoll	Bärlauch
	Butter oder Butterschmalz

#### Kräuterquark

250 g	Quark
etwas	Milch
1 Handvoll	gemischte Kräuter (Bärlauch, Giersch, Löwenzahn, Kerbel, Kresse)
etwas	Salz



### Zubereitung

Mehl mit Eiern, Milch und Salz zu einem glatten Teig verquirlen; 30 Minuten quellen lassen.

Bärlauch in feine Streifen schneiden und unter den Teig rühren.

In einer beschichteten Pfanne etwas Fett erhitzen. Mit einer Kelle so viel Teig in die Pfanne gießen, dass der Boden bedeckt ist. Die Pfanne kreisend bewegen, damit der Teig gleichmäßig verlaufen kann. Den Pfannkuchen bei geringer Hitze goldgelb backen, wenden und fertigbacken, warmstellen und weitere Pfannkuchen ausbacken.

In der Zwischenzeit den Quark mit etwas Milch sämig rühren, kleingeschnittene Kräuter untermischen, mit Salz abschmecken.

Quark zu den Pfannkuchen reichen, oder die Pfannkuchen mit Quark bestreichen (evtl. mit Schinken belegen) und aufrollen oder zweimal falten.

Geht schnell und gelingt leicht!



Rezept aus unserem Wildkräuter-Kochevent  
von Referentin - Frau Marianne Wimmer  
qualifizierte Kräuterpädagogin