Gefüllte Pfannkuchen

Mein jüngster Sohn liebt Pfannkuchen. Wenn es nach ihm geht, würde es ein mal in der Woche Pfannkuchen mit frischem Apfelmus, Zimt und Zucker und Marmelade geben. Für mich ist so süßes Essen eher ein Nachtisch und keine anständige Mittagsmahlzeit. Darum gibt es zwischendurch auch mal gefüllte Pfannkuchen. Das Gute daran ist, dass man zu dem Hackfleisch alles an Gemüse unterschmuggeln kann, was einem in den Sinn kommt. Die Kids merken nicht, was da am Ende alles so drin ist. Okay, meine wissen jetzt wohl, dass ich ihnen zwischendurch etwas unterjuble. Aber das ist in Ordnung. Mein Rezept ist für 7 gefüllte Pfannkuchen. So viele passen in meine Auflaufform.

Zutaten

Für die Pfannkuchen:
450 ml Milch
4 Eier
1 Prise Salz
250 g Mehl
50 ml Mineralwasser
Butter zum ausbacken

Für die Füllung:
600 g gemischtes Hackfleisch
2 Karotten
1 Zwiebel
1 kleiner Lauch
1 kleine Zucchini

4 Pilze
150 ml Rotwein
300 ml Gemüsebrühe
3 EL Tomatenmark
geriebener Käse zum Bestreuen nach Belieben

1. Rühre die Eier für die **Pfannkuchen** mit der Milch, Salz und Mehl zu einem glatten Teig und lasse ihn ca. 30 Minuten quellen.
2. Anschließend gibst du das Mineralwasser dazu und rührst noch mal alles um.
3. Gib etwas Butter in eine Pfanne und backe nacheinander 7 Pfannkuchen.

1. Für die **Füllung** schäle die Karotten, die Zwiebel, den Lauch, die Pilze und die Zucchini in kleine Würfel oder Streifen.
2. Brate das Hackfleisch krümelig in einer Pfanne an. Dabei kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nun kannst du das Gemüse dazu geben und noch mal kurz auf hoher Stufe alles anbraten. Dann die Hitze zurückdrehen und für 5 Min. garen lassen.
4. Lösche mit dem Rotwein ab und gib das Tomatenmark und die Gemüsebrühe dazu. Lass alles ca. 30 Min. auf niedriger Stufe leicht einköcheln.

Gib nun 3 EL deiner Hack-Gemüse-Füllung auf einen Pfannkuchen, klappe die Seiten ein, wickle ihn auf und lege ihn in eine gefettete Auflaufform. Das wiederholst du mit den restlichen Pfannkuchen. Du kannst die fertig gefüllten Pfannkuchen mit geriebenem Käse bestreuen. Danach kommt die Auflaufform bei 160 Grad für ca. 15 Min. in den Backofen bis der Käse verlaufen ist.