



Unsere Rezeptempfehlung zur BioBox KW 15

Spaghetti-Pfannkuchen mit Gemüsepfanne

Zutatenliste:

Für die Pfannkuchen:

90 g Dinkelmehl

160 ml Milch

2 Stück Eier, große M

Spaghetti, gekocht vom Vortag

Öl zum Braten

Für die Gemüsepfanne:

1 Zwiebel, rot

2 Knoblauchzehen

1 Zucchini

250 g Cherrytomaten

Salz

Pfeffer

Thymian

Für die Tomatensauce:

1/2 Glas Tomatensauce Classico
oder Arrabbiata

Zubereitung:

Mehl, Milch und Eier miteinander verrühren. Die Spaghetti in einer Pfanne mit Öl leicht anbraten. Die Teigmischung darüber geben und als Pfannkuchen ausbraten.

Anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch fein schneiden und in einer separaten Pfanne anbraten. Die Zucchini kleinschneiden, Cherrytomaten halbieren, alles in die Pfanne geben und braten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Die Tomatensauce Classico oder wer es gerne schärfer mag, die Tomatensauce Arrabbiata, erhitzen und mit der Gemüsepfanne zum Nudel-Pfannkuchen servieren.