

Bei dem hier angegebenen Rezept ergeben sich ca. 25-30 Pfannkuchen. Das ist ziemlich reichlich, sogar für 2 gute Esser! Vermutlich langt jene Menge auch als nette Vorspeise für 8 Personen. Als Vorspeise für 4 Personen muß man halt das Ganze durch 2 teilen, usw.

## Rezept

# Zucchini-Pfannkuchen mit Joghurt + Crème-Fraîche Soße

## Zunächst die Zucchini-Pfannkuchen

### Vorbereitung:

Zucchini sind sehr wasserhaltig und das macht sich nicht gut in einem Pfannkuchenteig. Deshalb wird ihnen folgendermaßen das Wasser entzogen:

**1 kg Zucchini waschen** und trocknen. Das flache Ende abschneiden und die Zucchini mit einer [feinen Reibe](#) fein raspeln. Siehe [Blick in die Küche](#).

**Mit 1 EL Salz verrühren** und ca. 15min stehen lassen, bis sich 'Wasser' absetzt. Siehe [Blick in die Küche](#). Dann in einem Sieb abtropfen lassen (siehe [Blick in die Küche](#)) und mit einem Löffel die Flüssigkeit gut ausdrücken und wegschütten. Siehe [Blick in die Küche](#).

**2 Bund [Frühlingszwiebeln](#)** putzen, also die Wurzeln und alles Dunkelgrüne abschneiden, sowie die äußere weiße Schicht entfernen.

### Teig herstellen

Folgende Zutaten zur Zucchini-Masse geben. Siehe [Blick in die Küche](#).

1 Bund <a href="#">Dill</a>	fein gehackt
-----------------------------	--------------

1 Bund <a href="#">krause Petersilie</a>	fein gehackt
--	--------------

geputzte Frühlingszwiebeln	fein geschnitten. Dabei nur das Weiße und Hellgrüne verwenden.
----------------------------	--

**Zum Fein-Schneiden der Frühlingszwiebeln** ist es sinnvoll, daß man sie längs halbiert (die besonders dicken Stangen viertelt) und dann in feine Streifen schneidet. Siehe [Foto hier](#).

4 Eier	
--------	--

100g Mehl	
-----------	--

2 Teel. <a href="#">Paprika-Pulver</a>	
--	--

edelsüß oder auch zur Hälfte scharfes Paprika-Pulver
--

Pfeffer	
---------	--

Salz	
------	--

erst mal wenig
----------------

Alles zu einem Teig verrühren. Siehe [Blick in die Küche](#).

Abschmecken, ob noch nachgesalzen werden muß.

### **Zucchini-Pfannkuchen braten**

Zum Braten eine [Teflonpfanne](#) benutzen. Es geht schneller, wenn man 2 Pfannen parallel auf dem Herd hat.

Teflonpfanne erhitzen	
-----------------------	--

mittlere Hitze
----------------

1-2 EL Olivenöl hineingeben	
-----------------------------	--

Mit einem Eßlöffel Teig hineingeben	
-------------------------------------	--

leicht flachdrücken und dabei Pfannkuchen formen
--

Nach 3-4 Minuten ist die Unterseite fertig gebraten, man erkennt das daran, daß die Pfannkuchen am Rand etwas braun werden. Siehe [Blick in die Küche](#). Dann mit einem [Pfannenwender](#) umdrehen.

Eventuell für die 2. Seite etwas Olivenöl nachgießen, falls der Pfannenboden zu trocken erscheint.

2. Seite ebenfalls ca. 3-4 min braten. (Test: kurz rumdrehen, um zu sehen, ob die Seite auch fertig ist.)

Die fertigen Pfannkuchen in der Pfanne: Siehe [Blick in die Küche](#).

### **Joghurt + Crème-Fraîche Soße**

500g Naturjoghurt	
-------------------	--

3 EL <a href="#">Crème Fraîche</a>	
------------------------------------	--

3/4 Bund <a href="#">Minze</a>	
--------------------------------	--

fein gehackt
--------------

2 kleine Tomaten oder 1 große Tomate	möglichst <a href="#">klein würfeln</a>
1,5 EL <a href="#">bestes Olivenöl</a>	
3 Knoblauchzehen	<a href="#">gerieben</a>
1 EL Zitronensaft	
Salz	
Pfeffer	
Das Ganze schön verrühren.	
Schüssel mit Soße (“Dip”), siehe <a href="#">Foto oben</a>	