

# Kräuterpfannkuchen mit Räuchertofu

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### Pfannkuchen

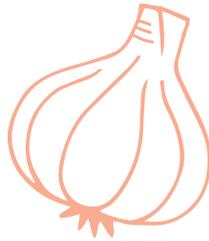
150 g Dinkelmehl  
150 ml Milch  
6 Eier  
50 g Bärlauch  
1 kleines Bund Dill  
1 kleines Bund Koriander  
1 kleines Bund Petersilie  
Salz und Pfeffer

### Tofu

200 g Räuchertofu  
1 große rote Zwiebel  
Sojasauce und Pfeffer  
einen Schuss Essig  
  
Öl zum Braten



## ZUBEREITUNG



Mehl, Milch und Eier zu einem Teig glattrühren. Kräuter waschen, trocknen, Blätter abzupfen und mittelfein hacken, bzw. den Bärlauch in Streifen schneiden. Mit dem Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. 30 Minuten quellen lassen.

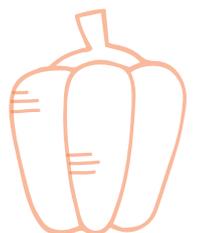
Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden, rote Zwiebel in Streifen. Tofu in 4 EL heißem Öl goldbraun braten, Zwiebel zufügen und noch ca. 2 Minuten weiter braten. Zwischendurch umrühren.

Tofu mit einem Schuss Essig, Sojasauce und Pfeffer würzen.

Aus dem Teig 4 Pfannkuchen backen, beim Einfüllen in die Pfanne, die Kräuter eventuell etwas verteilen. Mit dem Räuchertofu servieren.

Dazu passt ein Blattsalat oder ein gemischter Salat.

**Guten Appetit!**



**Marienhof**  
**ESPERDE**