



Frutti di Mare Pfannkuchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 Personen:

270g Frutti di Mare nachhaltig
150g Pilze
200g Tomatensauce
150g Emmentaler

Pfannkuchenteig:

330g Buchweizenmehl
10g Fleur de Sel
75cl Wasser
1 Ei



Zubereitung:

1. Die Frutti di Mare auftauen und abtropfen lassen.
2. Buchweizenmehl und Fleur de Sel mischen, Wasser nach und nach aufgießen und kräftig mischen, um einen flüssigen Teig zu erhalten.
3. Das Ei hinzufügen und gut verrühren, 2 Stunden ruhen lassen.
4. Die Pfannkuchen in einer Pfanne mit Butter backen.
5. Die Pilze schneiden und 5 Minuten lang in Butter braten.
6. Eine große Bratpfanne erhitzen und die Meeresfrüchte in Butter 2 bis 3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Tomatensauce, die Meeresfrüchte, einige Champignons und den Emmentaler auf einem Pfannkuchen anrichten und im Ofen bei 200° C ca. 5 Minuten backen.