

Gefüllte Maispfannkuchen mit Pilzragout



ZUTATEN:

Pfannkuchen:

- 500 g Maiskörner (frisch oder aus der Dose)
- 80 g Mehl
- 2 Eier
- frischer Estragon
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss
- 3 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- bedarfsweise etwas Wasser

Pilzragout:

- 5 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 2 Schalotten, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 400 g Pilze grob gewürfelt (z.B. Champignon, Pfifferlinge, Steinchampignons, Austernpilze)
- 2 Tomaten, geschält, entkernt, gewürfelt (frisch oder aus der Dose)
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL grob gehacktes Basilikum und Thymian (Kräuter zum Garnieren beiseite legen)
- Salz und Pfeffer
- 1 gelbe Paprika, in Rauten geschnitten

Die frischen Maiskörner gar kochen oder die Dosenkörner abtropfen lassen. Mehl und Eier glatt rühren, Maiskörner und Estragon beigegeben und alles im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, eventuell etwas Wasser dazugeben (der Teig sollte ziemlich dick sein). Das Raps-Kernöl mit Buttergeschmack in einer beschichteten Pfanne erhitzen und vier Pfannkuchen ausbacken. Für das Pilzragout in einer zweiten Pfanne das Öl erhitzen, Schalotten, Paprika und Knoblauch andünsten, die



Pilze dazugeben. Alles kurz braten (falls man Kräuterseitlinge verwendet, eine etwas längere Bratzeit einrechnen), dann die Kräuter und die Tomatenwürfel darunter mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Maispfannkuchen mit Pilzragout füllen und halb einschlagen. Mit einigen frischen Kräutern garniert servieren.

Pro Person:

424 Kcal (1773 KJ), 13,9 g Eiweiß, 25,3 g Fett, 34,4 g Kohlenhydrate

GENIESSERTIPP: Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack verleiht dem Pilzgericht eine besonders feine Note. Es ist eine gesunde, rein pflanzliche Alternative zu echter Butter.