



## Buchweizen-Pfannkuchen mit Gemüse

### Zutaten für 4 Portionen

- 80 g Buchweizenmehl
- 200 ml Milch
- Salz
- 3 Eier
- 150 g Möhren
- 1 Zucchini
- 60 g Zwiebeln
- 200 g 200 g Kirschtomaten
- 1/2 Bund Rosmarin
- 3 EL Öl
- 1 EL Zucker
- 100 ml Weißwein
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Mehl mit Milch, 1 Prise Salz und Eiern glatt rühren. 15 Min ruhen lassen. Möhren schälen und in Streifen schneiden. Zucchini und Zwiebeln in Streifen schneiden. Kirschtomaten halbieren. Rosmarin hacken.

2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Möhrenstreifen dazugeben und 3 Min. braten. Zwiebeln und Zucker dazugeben und 1 Min. weiterbraten. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Zucchini und Kirschtomaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin dazugeben.

3. Eine beschichtete Pfanne mit jeweils 1/2 EL Öl ausreiben und nacheinander bei mittlerer Hitze 4 Pfannkuchen backen. Pfannkuchen auf Tellern anrichten und das Gemüse darauf verteilen. Dazu passt Kräuterquark.