

# Pikanter Pfannkuchenauflauf

½ Rezept Pfannkuchenteig



## Zutaten zum Überbacken

- 100 ml LF-Schmand oder Sojacreme
- 100 ml LF-Sahne
- 3 Eier
- 50 g geriebener Emmentaler
- Salz
- Pfeffer
- Etwas fein gewiegte Petersilie

**Portionen 4**

## Zubereitung

Pfannkuchenteig nach Anleitung herstellen, etwas mehr Flüssigkeit als angegeben verwenden, denn der Teig soll dünnflüssig sein. Sechs Pfannkuchen ausbacken. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Schalotte in heißem Fett anbraten, Hackfleisch zugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Cayennepfeffer würzen. 200 g Schmand oder Sojacreme unter das Hackfleisch rühren, nicht mehr kochen lassen.

Pfannkuchen mit der Hackfleischmasse bestreichen und zusammenrollen. An den Enden etwas einschlagen und in eine gefettete Auflaufform legen.

Die Eier mit Sojacreme oder Schmand, Sahne, Petersilie und Käse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die gefüllten Pfannkuchen gießen. Im Ofen ca. 25 Minuten überbacken.

Pro Portion

Fruktose 0,11g

Glukose 0,16g

Verhältnis 1 : 1,5