

## Kräuterpfannkuchen mit Champignonrahmsauce, Wildkräutersalat und Sanddorn dressing



40 Minuten



4 Personen



vegetarisch

### Zutaten

- 2 Bund Kräuter der Saison
- 440 ml Milch
- 120 g Weizenmehl
- 2 Eier
- 80 ml Sahne
- 3 Zwiebeln
- 400 g Champignons
- 120 g Wildkräuter für Salat
- 5 g Sanddornbeeren (alternativ Saft)
- 15 ml Apfelsaft
- 15 ml Orangensaft
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Rapsöl
- Blattpetersilie
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Zucker

### Zubereitung

- 1) Für die Kräuterpfannkuchen die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Kräuter zusammen mit 200 ml Milch pürieren und anschließend mit 100 g Mehl, den Eiern und etwas Salz zu einem glatten Teig rühren. In der Pfanne mit etwas Öl zu 4 Pfannkuchen ausbacken.
- 2) Für die Bechamel-Sauce eine Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Anschließend mit etwa 20 g Mehl bestäuben und weiter anschwitzen. Mit 80 ml Sahne und 240 ml Milch aufgießen und einmal aufkochen lassen. Die Sauce im Anschluss durch ein Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 3) Eine weitere Zwiebel schälen, würfeln und in etwas Öl anschwitzen. Die Champignons hinzugeben und anbraten. Nun mit der Bechamel-Sauce aufgießen.
- 4) Die dritte Zwiebel schälen, in Spalten schneiden und in etwas Rapsöl kurz anschwitzen.
- 5) Wildkräuter waschen und trocken tupfen. Für das Sanddorn-Salatdressing die Sanddornbeeren, Apfel- und Orangensaft, etwas Rapsöl, Balsamico-Essig, Zucker und Salz mixen.
- 6) Zum Anrichten den Pfannkuchen mit dem Champignon-Rahm, den Zwiebelspalten und dem Wildkräutersalat belegen. Darauf das Sanddorn-Dressing geben und Blattpetersilie als Garnitur verwenden.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter [gastronomie.basf.de/rezepte](http://gastronomie.basf.de/rezepte)

### Wissenswertes

Sanddorn wird auch als „Zitrone des Nordens“ bezeichnet, da er vor allem an der Nord- und Ostsee verbreitet ist. Die Beeren schmecken fruchtig-herb bis säuerlich und punkten mit einem hohen Vitamin C-Gehalt und antioxidativen Inhaltsstoffen, weshalb dem Sanddorn eine immunstärkende und entzündungshemmende Wirkung zugesprochen werden – ein wahres Superfood.

