



AOK-Kochwerkstatt

Pfannkuchenrolle vom Blech



Zutaten für 4 Personen:

5	Eier
100 ml	Milch
100 ml	Mineralwasser
100 g	Mehl
	Salz, Pfeffer
1 Bund	Rucola (60 g)
30 g	Tomaten, getrocknet
200 g	Frischkäse, fettarm
100 g	Kochschinken (alternativ Parma oder Serrano Schinken)
	Öl zum Bestreichen

Zubereitung:

- Eier, Milch, Wasser und Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Rucola putzen, waschen und trocken tupfen
- Ein Blech mit Backpapier belegen und das Papier dünn mit Öl bestreichen. Den Teig darauf geben, 1/3 vom Rucola leicht in den Teig drücken und bei 200 °C (Heißluft 170°C) 15 – 20 Minuten backen.
- Inzwischen die Tomaten klein schneiden. Mit Frischkäse verrühren und mit Pfeffer würzen.
- Den Pfannkuchen herausnehmen und mit dem Papier vom Blech ziehen. Mit der Frischkäsemasse bestreichen und mit den Schinken belegen. Den restlichen Rucola darüber verteilen und den Teig von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle in gleiche Stücke schneiden und bis zum Essen im Ofen warm halten.