

Für Leib...

Drei-Farben-Pfannkuchenrolladen

...Mit Tomate, Lachs oder pikanter Füllung

(für 4-6 Personen)

Für die 6 Pfannkuchen 4- 6 gehäufte Esslöffel Mehl mit ½ Liter Milch verrühren und aufquellen lassen. 2 Eier hinzugeben und verrühren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig dritteln. In den ersten Teig 1 Esslöffel Tomatenmark hinzugeben und verrühren. In den zweiten Teig gewaschenen Rucola- Salat geben und pürieren. Den dritten Teig so hell lassen. Nun eine heiße Pfanne mit Öl einpinseln und nach und nach die Pfannkuchen backen, abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit eine Tomate kreuzweise einritzen und kurz in gekochtes Wasser legen. Danach die Haut abziehen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, jetzt fein würfeln.

150 Gramm cremigen Fetakäse mit 2 - 3 Esslöffel Frischkäse verrühren, gehackte Kräuter dazugeben und kräftig mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Nun auf die Pfannkuchen auftragen und Belegen. Grün: mit Lachs, Rot: mit Tomatenwürfel. Hell: mit pikanter Salami oder Schinken/Käse.

Nun stramm aufrollen und in Alufolie einrollen. Die Rollen kühl stellen.

Sie lassen sich bereits ein bis zwei Tage vorher zubereiten.

Vor dem Servieren, die Rollen mit einem scharfen Messer in feine Scheiben schneiden und abwechselnd auf einen großen Teller mit Salatblättern anrichten.



...und Seele!

Das Licht einer Kerze ist im Advent erwacht.
Eine kleine Kerze leuchtet durch die Nacht.
Alle Menschen warten hier und überall,
warten voller Hoffnung auf das Kind im Stall.