

Für Leib...

Buchweizenpfannkuchen mit Rucola und Tomaten

(für 2 Personen)

Zutaten:

100 Gramm Buchweizenmehl
200 ml Milch
etwas Mineralwasser
2 Eier
Salz und Pfeffer
etwas Sonnenblumenöl
2 große Tomaten
etwas gewaschenen Rucola Salat
geriebenen Gouda oder Fetakäse

Zubereitung:

Das Buchweizenmehl mit der Milch verrühren und ca. 30 Minuten quellen lassen.
Sollte der Teig zu dick sein, etwas Mineralwasser dazugeben. Die 2 Eier dazugeben und ebenfalls gut vermengen. Nun mit Salz und Pfeffer würzen.
2 große Pfannkuchen, jeweils in einer heißen Pfanne backen und auf einen Teller legen.
Den Backofen vorheizen auf 200 Grad! Die Tomaten in Scheiben schneiden.
Den Rucola Salat auf die Pfannkuchen verteilen und mit den Tomatenscheiben belegen.
Nun den geriebenen Käse darauf verteilen und im Backofen überbacken für ca. 10 Minuten.
Mit geschrotetem Pfeffer bestreuen und heiß servieren.



Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

DANKE

Wie ein Sandkorn in der Wüste, so liege ich in deiner Hand.
Wie ein Blatt im Winde, so wirbelt mein Leben um dich herum.
Wie eine Kerze in der Dunkelheit,
so spendest du mir Licht und Wärme.
Ich kann es spielen, dieses verrückte Lebensspiel, wie ich es will.
Aber eines bleibt immer:
Deine Liebe zu mir.

Erik Buhrmann