

Gefüllte Eierkuchen Tex-Mex

Herzhafte Pfannkuchen mit einer Hackfleischfüllung.

etwa 4 Portionen  gelingt leicht  bis 40 Minuten

Wie bereite ich gefüllte Eierpfannkuchen Tex Mex zu?:

1 Füllung zubereiten:

Kidney-Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen, evtl. abspülen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch und Zwiebel darin anbraten.

- 2 Tomaten mit Flüssigkeit dazugeben und etwas zerkleinern. Salsa-Soße zufügen und alles etwas einkochen lassen. Zuletzt Kidney-Bohnen untermischen und die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung zugedeckt warm stellen. Die Auflaufform fetten und den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 220 °C
Heißluft etwa 200 °C

3 Eierkuchenteig zubereiten:

Mehl, Zucker und Salz in eine Rührschüssel geben, nach und nach Eier, und Milch hinzufügen und mit dem Schneebesen verschlagen, darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Etwas Fett in einer beschichteten Pfanne (Ø 24 cm) gut erhitzen. Jeweils eine dünne Teiglage hineingeben, von beiden Seiten goldgelb backen. Bevor die Eierkuchen gewendet werden, evtl. noch etwas Fett in die Pfanne geben.

- 4 Die Füllung auf die Pfannkuchen verteilen und diese aufrollen. Rollen in eine gefettete Auflaufform legen, mit Käse bestreuen und überbacken.

Backzeit: etwa 15 Min.

Tipps aus der Versuchsküche

- Eierkuchen mit frischem, gemischtem Salat servieren.

Zutaten:

Füllung:

255 g Kidneybohnen (Abtropfgew.)
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
250 g Hackfleisch (halb und halb)
240 g geschälte Tomaten
etwa 3 EL Salsa-Soße (Fertigprodukt)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Eierkuchenteig:

125 g Weizenmehl
1 Pr. Zucker
½ TL Salz
2 Eier (Größe M)
200 ml Milch

Zum Ausbacken:

4 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl Butterschmalz oder Margarine *

Außerdem:

Fett für die Form
100 g geriebener Emmentaler