

## Pfannkuchen vom Blech mit Austernpilzen

### Zutaten für 4 Personen:

8 Eier  
200 ml Milch  
200 ml Mineralwasser  
200 g Weizenmehl (versuchen Sie mal Typ 1050)  
Salz, Pfeffer  
500 g Austernpilze  
50 g getrocknete Tomaten  
1 EL Öl  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln  
100 ml Weißwein  
1 Becher saure Sahne  
Jodsalz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Mehl in einer Schüssel mit Eiern, Milch, Wasser, Salz und Pfeffer zu einem Teig verrühren, ruhen lassen.
- Backofen auf 180 Grad aufheizen, Backblech mit Backpapier auslegen und im Ofen aufheizen.
- Teig auf die das mit Öl eingepinselte Backpapier gleiten lassen und 20 Minuten im Backofen bei gleichbleibender Temperatur stocken lassen.
- In der Zwischenzeit die Pilze säubern und in Streifen schneiden.
- Getrocknete Tomaten klein würfeln, Lauchzwiebeln oder Schnittlauch waschen und in Streifen schneiden.
- Eine Pfanne aufheizen.
- Pilze im Öl andünsten, getrocknete Tomaten unterrühren, würzen und mit dem Wein ablöschen.
- Die saure Sahne und den Schnittlauch (Lauchzwiebeln) unter die Pilze geben und die ganze Masse auf dem Backblech verteilen.
- Entweder vorsichtig in Stücke schneiden oder wie eine Bisquitrolle aufrollen und die Rolle in Scheiben schneiden und servieren.

**Tipp:** Tauschen Sie die Pilzmasse gegen gewürzten, gegarten Blattspinat, buntes Gemüse oder gedünstete Zwiebeln mit Schinkenwürfel und reichen Sie dazu einen Kräuterquark oder einen Salat.

**Pro Portion: 465 Kcal, 22 g Fett, 37 g KH, 26 g EW**