

## Süße Apfel-Pfannkuchen

mit cremiger Lauchsuppe



40-50min



2 Personen

Wer kennt das nicht von den Besuchen bei Oma? Da durftest du die süße Speise nur essen, wenn du vorher auch deine Suppe leer gelöffelt hast. Mit diesen zimtigen Pfannkuchen lockst du Groß und Klein ganz einfach an den Tisch. Und bei dieser leckeren Lauchsuppe wird dir und deiner Tischgemeinschaft das Aufessen auch gar nicht schwer fallen.

## Was du von uns bekommst

- Cannellini Bohnen
- Apfelpüree
- Kräutermix: Thymian, Petersilie & Rosmarin
- Stangensellerie <sup>9</sup>
- Knoblauchzehe
- Milch
- Butter
- Mehl
- Honig
- Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- Porree/Lauch
- gemahlener Zimt

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 94.7g, Eiweiß 30.3g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den **Lauch** halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Den **Sellerie** in grobe Würfel schneiden, den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln. Die **Bohnen** abtropfen lassen. Die **Butter** für später aus dem Kühlschrank nehmen.



### 2. Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen und den **Knoblauch** für ca. 1Min. anschwitzen, dann den **Lauch** und **Sellerie** hinzufügen und für weitere ca. 6-8Min. mit braten.



### 3. Suppe zubereiten

Die Blätter vom **Thymian** und **Rosmarin** abstreifen und gemeinsam mit der **Petersilie** fein hacken. 3/4 der **Petersilie** und **restliche Kräuter** mit **Bohnen** zum **Lauch** hinzufügen und alles mit 400ml Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel** einrühren und dann auf niedriger mit mittlerer Hitze für weitere ca. 10-12Min. köcheln lassen.



### 4. Teig mischen

Inzwischen das **Mehl** mit **Zimt**, 3/4 der **weichen Butter, Honig**, 2 Eier, 1 Prise Zucker und Salz mischen und nach Bedarf die **Milch** untermischen, bis ein cremiger Teig entsteht.



### 5. Pfannkuchen braten

Nun in einer großen Pfanne auf mittlerer Hitze die **restliche Butter** schmelzen lassen und einen Schöpföffel des Teiges gleichmäßig verteilen, bis ein rundes **Küchlein** entstanden ist. Die **Küchlein** ca. 3-4Min. von jeder Seite backen, bis sie durch sind und dann warm stellen. Solange weitermachen, bis der **Teig** aufgebraucht ist.



### 6. Suppe pürieren

Zum Schluss das **Gemüse** im Topf mithilfe eines Stabmixers cremig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit **restlicher Petersilie** garnieren. Die Suppe als Vorspeise servieren und anschließend die Pfannkuchen zusammen mit **Apfelmus** anrichten.