

Frühstücks-Burger mit Bärlauch-Pfannkuchen

Meine letzten drei Frühstücksrezepte waren allesamt süß. Jetzt aber habe ich endlich einen richtigen Leckerbissen für diejenigen, die am Morgen lieber herzhaft essen. Würzige Pfannkuchen mit Bärlauch ersetzen das Frühstücks- oder Burgerbrötchen. Belegt werden sie mit leckerem Käse und Schinken nach Wahl sowie einem frischen Spiegelei. Hammerlecker!

Das braucht ihr für 3 Burger:

- 30 ml Rama Cremefine
- 30 g Mehl
- 1 Handvoll frischer Bärlauch
- 5 Eier
- Salz, Pfeffer
- 1/2 TL Backpulver
- etwas Öl
- 2 TL Frischkäse
- 3 Scheiben Käse (z.B. Gouda)
- 3 Scheiben Schinken (z.B. Parma)

So geht's:

Für die Pfannkuchen-Buns verrührt ihr in einer Schüssel das Mehl, die Rama und das Backpulver – am besten mit einem Schneebesen. Schlagen dann die Eier gut unter und würzt den Teig anschließend mit dem gehackten Bärlauch und einer Prise Salz.



Erhitze eine kleine beschichtete Pfanne auf mittlerer Hitze. Backe aus dem Teig sechs Pfannkuchen mit einem Durchmesser von etwa 10 Zentimetern und stelle die fertigen im Backofen bei 80 Grad Celsius warm.

Während die ersten Pfannkuchen garen, erhitze eine weitere größere Pfanne mit wenig Fett. Schlagen die restlichen drei Eier in die Pfanne, sodass sie möglichst runde Spiegeleier werden. Salze und pfeffere sie und lasse sie bei mittlerer bis niedriger Hitze durchgaren.

Wenn Eier und Pfannkuchen fertig sind, baue ich die Burger zusammen. Bestreiche dafür drei Pfannkuchen mit Frischkäse. Schichte darauf erst den Käse, dann den Schinken und je ein Spiegelei. Zum Schluss kommt noch ein Pfannkuchen oben drauf. Zum Fixieren könnt ihr einen Holzspieß durch die Mitte stecken. Lasst euch die Burger zum Frühstück – oder zum Mittag- oder Abendessen – schmecken!

Info:

Das nenne ich mal ein richtiges Protein-Frühstück, das wirklich nur aus gesunden Zutaten besteht. Unter anderem aus einer guten Portion Ei. Und Ei sollte eigentlich zu jedem guten Frühstück gehören. Denn Studien haben gezeigt, dass sich Menschen, die Eier frühstücken, zufriedener fühlen. Sie sind bei darauffolgenden Mahlzeiten genügsamer und können Snacks zwischendurch besser widerstehen. Übrigens: Wenn ihr die Pfannkuchen mit Bärlauch das ganze Jahr genießen wollt, könnt ihr den Bärlauch einfach einfrieren. Wascht ihn, hackt ihn und gebt ihn in eine Kunststoffdose, sodass ihr bei Bedarf eine kleine Menge entnehmen könnt. Wo ihr Bärlauch – oder anderes Obst, Gemüse und Kräuter – kostenlos in der Natur pflücken könnt, seht ihr auf der Webseite Mundraub.org.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 235 kcal
- Protein: 20 g
- Kohlenhydrate: 8 g
- Fett: 15 g