

# Pfannkuchen, herzhaft mit Buchweizenmehl



## 1 Pfannkuchen

### Für den Teig

- Etwas (Oliven-)Öl oder Fett für die Pfanne
- 35 g (2 gut gehäuften EL) Buchweizenmehl
- 50 g (5 EL) Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Ei

### Für die Füllung: nach Belieben einzeln oder im Mix:

- Dips, Aufstriche, Tapenade
- Käse (Brie, Reibkäse), Schinken, Salami
- Pilze/Pilzsauce
- Salatblätter, Basilikumblätter
- Gemüwestreifen, Tomaten,....



## Zubereitung

- Eine gußeiserne oder beschichtete Pfanne auf mittlerer Herdhitze mit etwas Öl oder Fett erwärmen
- Buchweizenmehl mit Wasser und Salz zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren
- Ei zufügen, mit dem Teig gut verrühren
- Teig in die warme Pfanne geben, ca. 3 Minuten backen, bis der Teig fest und auf der Unterseite etwas gebräunt ist
- Pfannkuchen wenden, weitere 3 Minuten backen – in dieser Zeit kann schon der Belag auf eine Hälfte aufgelegt werden
- Pfannkuchen in der Mitte (oder mit einem Drittel) zuklappen und auf einen Teller geben
- Dazu passt: fermentiertes Gemüse, Beilagensalat, Antipasti

## ! Tipps

- Buchweizenpfannkuchen sind traditionelle Gerichte in Europa – in Frankreich als Galette bekannt (die herzhaftere Variante der Crêpes) oder als Blini (als Hefeteig) in Osteuropa und Russland, in Deutschland vor allem in Norddeutschland und in der Eifel
- Schon gewusst? - Die französische Galette wird ohne Ei aber mit mehr Wasser zubereitet – und 24 Stunden im Kühlschrank fermentiert. Der Teig wird dann noch aromatischer, knuspriger und enthält noch weitere gehirnförderliche Substanzen durch die Fermentation. In Anlehnung an das Galette-Rezept kann man den Teig (auch in größerer Menge) am Vortag zubereiten und im Kühlschrank lagern – so geht's am Folgetag mit der Zubereitung noch schneller (Eier sollten erst am Backtag zugegeben werden).



## Wertvoller Buchweizen für beide Gehirne

Glutenfreie Teige halten die Darmbarriere (Teil des „zweiten Gehirns“) und die Bluthirnschranke dicht und schützen so Gehirn und „Bauchhirn“. Buchweizen ist ein Knöterichgewächs aus Zentralasien und Afrika, verwandt mit Sauerampfer und Rhabarber. Seine Samen sind glutenfrei und reich an Vitamin B6, einem zentralen Vitamin für Konzentration, Motivation, Leistungsstärke, Entspannung und guten Schlaf.