



## Ofen-Pfannkuchen

### Zutaten

- 3 Ei(er)
- 100 g Mehl
- 125 ml Milch
- 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 100 g Tomaten
- 100 g Karotten
- 200 g Hackfleisch, gemischt
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel Maggi Fix für Spaghetti Bolognese
- 75 g Parmesan, frisch gerieben
- 20 g Rucola
- etwas Salz

### Zubereitung

1. Für die Pfannkuchen: Ei(er), Mehl und Milch verrühren. Mit Salz würzen.
2. In einer Pfanne (Durchmesser ca. 24 cm) 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Aus dem Teig bei mittlerer Wärmezufuhr 2 Pfannkuchen pro Portion goldgelb ausbacken.
3. Tomaten waschen, halbieren, den Strunk und die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Karotten putzen, waschen, schälen und raspeln.
4. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (150°C Umluft) vorheizen.
5. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hackfleisch darin kräftig anbraten. Wasser zugießen und MAGGI fix & frisch Spaghetti Bolognese einrühren und aufkochen. Karottenraspeln und Tomatenwürfel zugeben und kurz heiß werden lassen.
6. Anschließend die Hackfleisch-Sauce auf den Pfannkuchen verteilen, aufrollen und nebeneinander in eine Auflaufform legen. Mit Parmesan bestreuen. Im Backofen 15 Min. überbacken. Mit Rucola garniert servieren. Dieses tolle Rezept wurde von einer Verbraucherin entwickelt.

#### Nährwert-Anzeige

Energie	633 Kilokalorien
Protein	35 g
Kohlenhydrate	38 g
Fette	37 g

🕒 44 Minuten

⊕ 3 Portionen