



Courgettepannenkoeken met geitenkaas

met radijsjes en een salade van wilde kruiden



ca. 30min



2 personen

Iedereen die eerlijk en oprecht nee kan zeggen tegen vers gebakken pannenkoeken, moet nu naar voren stappen. Niemand? Nou, dat hadden we ook niet verwacht! Vooral als het gaat om heerlijke pannenkoeken met geraspte courgette zo lekker en gezond als deze. En de knapperige en frisse topping van radijsjes en maanzaad, en de kruidige geitenroomkaas maken van dit gerecht een echte brunch superster!

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 pakje tarwebloem ¹
- 2 eieren ³
- 1 pakje volle melk ⁷
- 1 bosje radijsjes
- 1x zachte geitenkaas ⁷
- 1 zakje maanzaad
- 1x slamelange met wilde kruiden

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- garde of staafmixer
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Het overgebleven ei smaakt de volgende ochtend heerlijk als ontbijtei!

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 878kcal, vet 53.4g, koolhydraten 68.0g, eiwit 31.3g



1. Courgette raspen

Rasp de **courgette** grof.



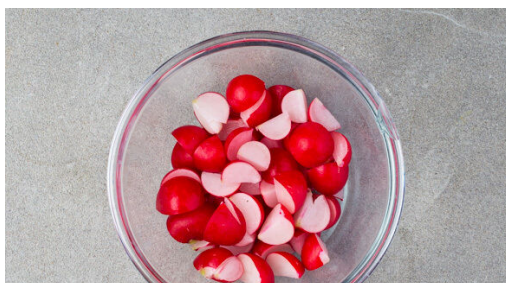
2. Beslag maken

Meng de **bloem** in een kom met 1tl zout. Klop in een tweede kom **1 ei** los met de **melk** en 1el olijfolie. Voeg toe aan de **bloem** en meng alles tot een glad, dun **beslag**. Voeg indien nodig ca. 50ml water toe. Schep de geraspte **courgette** erdoor.



3. Pannenkoeken bakken

Verhit twee middelgrote koekenpannen op medium tot hoog vuur met elk 1el olijfolie. Voeg aan elke pan ca. **1/4e van het beslag** toe. Bak de **pannenkoeken** ca. 3min tot de randen los beginnen te komen. Draai om en bak nog ca. 3min. Ga zo door tot het **beslag** op is. Voeg zo nodig meer olie toe. Houd de **pannenkoeken** warm.



4. Radijs snijden

Snijd de **radijsjes** in vieren.



5. Kaas en radijs mengen

Verkruimel de **geitenkaas** grof. Meng de **geitenkaas** met de **radijsjes**, 2tl olijfolie, 2tl azijn, de **helft van het maanzaad** en een snuf zout en peper.



6. Salade maken

Klop een **dressing** van 1tl olijfolie, 1tl azijn, 1tl mosterd en 1tl honing. Breng op smaak met zout en peper. Meng de **dressing** met de **wildekruidenmelange**. Vul de **courgettepannenkoeken** met de **wilde kruiden** en de **geitenkaas- en radijssalade**.