

Zutaten für 5 Personen:

- 150 g Weizen, ganz fein gemahlen
- 150 g Buchweizen, ganz fein gemahlen
- 20 g Germ
  
- 350 ml Milch, lauwarm
- 2 ST Eier
- 1 ST Eidotter
- 450 g Zucchini, mit der Röstiraffel gerieben  
(oder ein anderes rasch garendes Gemüse)
  
- 2 EL Schnittlauch, geschnitten  
Salz, Pfeffer, Thymian,  
eventuell Knoblauch

Zum Ausbacken: Butter und Öl zu gleichen Teilen.

Herstellung:

1. Mehle in eine Schüssel geben und eine Mulde machen.
2. Germ hineinbröseln 1/3 der lauwarmen Milch zum Germ geben, mit etwas Mehl bestäuben und 5 Minuten gehen lassen.
3. Nachdem der Germ sich vermehren konnte die restlichen Zutaten dazugeben, kurz abrühren und gut abschmecken.
4. Weiter 15 Minuten den Teig gehen lassen.
5. In einer Bratpfanne 1 EL Öl und 1 EL Butter erhitzen und mit einem kleinen Schöpfer von der Teigmasse in die Pfanne geben, flachdrücken, auf beiden Seiten langsam goldgelb backen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

TIPP: Gut dazu passt eine Sauerrahm- oder Joghurtsauce mit Kräutern.

