

EMMER - PFANNKUCHEN MIT GEMÜSE

Zutaten: (Pro Person)

Pfannkuchen:

4 EL Emmer-Mehl

2 EL Weizenmehl

3 Eier

1/4 l Milch

1/2 EL Butterschmalz

Füllung:

3 Champignons oder Austernpilze

je 80 g Karotten, Lauch, rote Paprikaschote und
Zwiebel (in feine Würfel geschnitten)

1 EL Öl

1 Knoblauchzehe

Salz + Pfeffer aus der Mühle

Sojasauce

3 Scheiben Butterkäse

1) Für den Pfannkuchen beide Mehlsorten, Eier und Milch zu einem Teig verrühren – er soll etwas dickflüssiger sein als bei herkömmlichen Pfannkuchen. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin aus dem Teig einen Pfannkuchen backen. Den Backofen auf 120°C vorheizen.

2) Für die Füllung die Pilze klein schneiden und mit den vorbereiteten Gemüsewürfeln in Öl andünsten. Die Knoblauchzehe durch die Presse dazudrücken. Die Füllung mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Sojasauce abschmecken.

3) Den Pfannkuchen mit einer Scheibe Butterkäse belegen und die Gemüsefüllung daraufgeben. Den Pfannkuchen von zwei Seiten einschlagen und dann die Füllung einrollen.

4) Den Emmer-Pfannkuchen mit dem restlichen Butterkäse belegen und im Ofen goldbraun überbacken.

Wir wünschen viel Vergnügen
beim Nachkochen!

EMMER SCHLEMMER-SOMMER

9. Juni bis 14. August 2022

Die Bevölkerung ist herzlich eingeladen!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Einladung zum EMMER SCHLEMMER-SOMMER

vom 9. Juni
bis 14. August 2022
in Feuchtwangen

Emmer - Ein gesundes Urgetreide genießen!
Unsere Gastronomen haben aus dem Emmerkorn
Schlemmereien für Sie gezaubert! Wir freuen uns, wenn
Sie unsere Emmer-Kreationen genießen und wünschen
Guten Appetit!

Impressum

Veranstalter:

Artenreiches Land -
Lebenswerte Stadt e.V.
Hindenburgstraße 11
91555 Feuchtwangen
Telefon 09852 1381
info@artenreiches-land.de
www.artenreiches-land.de



In Zusammenarbeit mit:
Landschaftspflegeverband Mittelfranken
und der Stadt Feuchtwangen



Stadt
Feuchtwangen



EMMER

Emmer – eine angepasste Landsorte

Auf den Äckern unserer Region wächst wieder das uralte Kulturgetreide Emmer. Jahrzehntlang von ertragreicheren „Intensiv-Getreidesorten“ verdrängt, haben wir den Emmeranbau wieder zum Leben erweckt. Hinter dem Projekt steht eine regionale Allianz aus Jagd, Landwirtschaft, Naturschutz und Gewerbe. Die Emmer-Anbauflächen werden extensiv bewirtschaftet und unterstützen die Vernetzung von Ackerland und ökologischen Ausgleichsflächen. Eine wichtige Voraussetzung, um bedrohten Tieren wie Rebhuhn und Feldhase ein langfristiges Überleben zu sichern.

Emmer – ein gesundes Getreide

Das eiweißreiche Emmerkorn enthält viele wertvolle Antioxidantien und Vitamine sowie einen hohen Anteil an Mineral- und Ballaststoffen. Vor allem bei Eisen, Zink und Magnesium erreicht der Emmer höhere Werte als der gewöhnliche Weizen.

Emmer – ein schmackhaftes Getreide

Emmer können Sie vielfältig genießen. Die Müller, Bäckereien, und andere Handwerker unseres artenreichen Landes verarbeiten das Korn zu Grieß, Mehl, Nudeln, Schnaps und vielem mehr.



Emmer - ein gesundes Urgetreide genießen! Unsere Gastronomen haben aus dem Emmerkorn Schlemmereien für Sie gezaubert! Wir freuen uns, wenn Sie unsere Emmer-Kreationen genießen und wünschen Guten Appetit!



Romantik-Hotel Greifen-Post
Marktplatz 8, 91555 Feuchtwangen
Tel. 09852 / 6800
www.hotel-greifen.de
info@hotel-greifen.de



Gasthaus Sindel-Buckel
Spitalstraße 28, 91555 Feuchtwangen
Tel. 09852 / 2594
www.sindel-buckel.de
info@sindel-buckel.de



Land-Gast-Hof Walkmühle
Walkmühle 1, 91555 Feuchtwangen
Tel. 09852 / 679990
www.walkmuehle-feuchtwangen.de
walkmuehle-feuchtwangen@t-online.de



Café am Kreuzgang
Marktplatz 3, 91555 Feuchtwangen
Tel. 09852 / 2387
www.cafeamkreuzgang.de
info@cafeamkreuzgang.de



Landgasthof „Zur Tenne“
Familie Soldner
Bernau 3, 91555 Feuchtwangen
Tel. 09852 / 2438
www.landgasthof-zur-tenne.de
info@landgasthof-zur-tenne.de

Vielfältige Emmerprodukte erhalten Sie in folgenden Geschäften:



Bio & mehr GbR
Untere Torstr. 10, 91555 Feuchtwangen
Tel. 09852 / 7030012
www.bio-und-mehr-feuchtwangen.de
bio-und-mehr@t-online.de



Der Weinladen
Ringstraße 45, 91555 Feuchtwangen
Tel. 09852 / 9166
www.der-weinladen-eder.de
eder.wein-agrar@t-online.de



Biohof Binder
Ungetsheim 55
91555 Feuchtwangen
www.biohof-binder.de
binder-ungetsheim@t-online.de



Hausertsmühle
Hausertsmühle 29, 91550 Dinkelsbühl
Tel. 09851 / 2701
www.hausertsmuehle.de
K-H.Baumann@Hausertsmuehle.de

