

Pfannkuchen

Für kleine und grosse Kinder

Mit der Mutter zusammen dünne Omeletten backen, mit Konfitüre bestreichen, aufrollen und lustvoll hineinbeissen – die meisten von uns kennen diese Kindheitserinnerung. So gross wir inzwischen auch sind, konnten wir der Konfitüren-Version nicht widerstehen. Wir haben aber fürs Pfannkuchen-Thema zusätzlich über die Grenze geschaut und uns von den Favoriten anderer Nationen inspirieren lassen.

GRUNDREZEPT TEIGZUBEREITUNG

Für den Teig Mehl mit den restlichen trockenen Zutaten wie anderen Mehlsorten, Salz, Zucker, Nüssen, etc. in einer Schüssel mischen. Milch und/oder andere Flüssigkeiten in einem Massbecher abmessen, Eier zufügen und die Mischung mit einem Schwingbesen gut verquirlen. Flüssigkeit unter Rühren mit dem Schwingbesen nach und nach zum Mehl geben. Je nach Rezept am Schluss flüssige Butter oder Öl zufügen. Unter kräftigem Rühren zu einem glatten, flüssigen Teig schlagen. Sollten Klümpchen entstehen, die Masse kurz mit dem Stabmixer bearbeiten. Vor dem Backen mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

GRUNDREZEPT BACKEN

Zum Backen eignen sich beschichtete Bratpfannen wie Teflon, Titan oder legierte, beschichtete Gusseisenbratpfannen. Diese mit wenig Bratbutter erhitzen. Jeweils eine der Pfannengrösse entsprechende Menge Teig hineingeben und durch Schwenken der Pfanne auf dem Boden verteilen. Crêpes möglichst dünn backen. Den Teig bei mässiger Hitze auf der einen Seite goldbraun backen, die Oberseite sollte dabei stocken. Fladen mit Hilfe eines Tellers oder durch In-die-Luft-Werfen wenden. Auf der zweiten Seite fertig backen; dies geht in der Regel sehr schnell. Je nach Rezept auf einer Platte auskühlen oder im auf 80 °C vorgeheizten Ofen oder in der Wärmeschublade des Ofens warm halten.



BELIEBT

Pfannkuchen-Torte mit Konfitüre

Ergibt 2 Torten à 8 Crêpes
Für 6–8 Personen

120 g Mehl
je ¼ TL Salz und Zucker
2,5 dl Milch
3 Eier
Bratbutter zum Backen
ca. 12 EL Konfitüre zum Füllen
Puderzucker zum Bestäuben

1 Teig nach Grundrezept zubereiten und ruhen lassen.

2 16 Pfannkuchen nach Grundrezept backen und auskühlen lassen. Pfannkuchen mit Konfitüre bestreichen und aufeinander setzen. Die letzten beiden Pfannkuchen mit Konfi bestreichen, aufrollen und schräg halbieren. Die Torten damit garnieren. Mit Puderzucker bestäuben. Mit einem Klecks Konfitüre garnieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten
+ 30 Minuten ruhen

Pro Person (bei 8 Personen)
ca. 5 g Eiweiss, 7 g Fett,
21 g Kohlenhydrate, 700 kJ/170 kcal

PFANNKUCHEN

Pfannkuchen – in der Schweiz auch Omeletten genannt – werden in Deutschland und der Schweiz aus Eiern, Mehl und Milch hergestellt und pikant oder süss gefüllt. Flädli nennt man in Streifen geschnittene Omeletten.

Pfannkuchen & Omeletten



KRÄFTIG

Gemüsebouillon mit Kräuter-Flädli

Für 4 Personen

2–3 Zweige Kräuter
z.B. Petersilie, Liebstöckel
40 g Mehl
¼ TL Salz
0,8 dl Milch
1 Ei
Bratbutter zum Backen

BOUILLON:

2 Lauchstangen
2 Karotten
¼ Sellerie
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt und 1 Nelke
2 Petersilienzweige
1 Zweig Liebstöckel
10 g Bratbutter
1 l Wasser
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Schnittlauch

1 1EL Kräuter hacken. Teig nach Grundrezept zubereiten und ruhen lassen.

2 Für die Bouillon Gemüse grob schneiden. Zwiebel mit

Lorbeer und Nelke bestecken. Alles samt Kräutern in Bratbutter anrösten. Mit Wasser ablöschen. Aufkochen. Suppe offen 1 Stunde köcheln lassen.

3 Nach Grundrezept 2–3 Pfannkuchen backen. Satt aufrollen und erkalten lassen.

4 Suppe durch ein Sieb giesen. Gemüse gut auspressen. Bouillon zurück in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfannkuchen leicht schräg in 1 cm dicke Rollen schneiden. In vorgewärmte Suppenbowls geben. Mit kochender Bouillon übergiesen. Schnittlauch mit der Schere darüber schneiden. Sofort servieren.

Das Tüpfelchen auf dem i: die Bouillon mit Sherry abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ 1 Stunde kochen

Pro Person ca. 7 g Eiweiss, 8 g Fett,
16 g Kohlenhydrate, 700 kJ/160 kcal



SÜSS

Pancakes mit Ananas und Ahornsirup

Für 4 Personen

60 g Mehl
1/4 Beutel Backpulver
1 TL Zucker
1 Prise Salz
1,25 dl Milch
1/2 Ei
Bratbutter zum Backen

ZUM FERTIGSTELLEN:

2 Baby-Ananas
20 g Butter
2 EL Rohrzucker
4-6 EL Ahornsirup

1 Teig nach Grundrezept (s. S. 52) zubereiten und ruhen lassen.

2 Von 1 Ananas die obere Hälfte wegschneiden. Rest und zweite Ananas schälen und in knapp 1 cm dicke Ringe schneiden. Harten Kern ausstechen. Ananashälfte samt Strunk für die Garnitur in Schnitze schneiden. Ringe in der warmen Butter dünsten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.

3 Aus dem Teig 8 kleinere Pancakes backen (s. S. 52 und Tipps unten und rechts), warm stellen. Mit den warmen Ananasringen auf Tellern anrichten. Mit Ananas dekorieren und mit Ahornsirup beträufeln. Sofort servieren.

Um kleine Pancakes zu backen verwendet man entweder eine kleine Bratpfanne oder giesst den Teig vorsichtig als kleine Kreise in die Pfanne.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
 + 30 Minuten quellen

Pro Person ca. 4 g Eiweiss, 9 g Fett,
 44 g Kohlenhydrate, 1150 kJ/280 kcal

Pancakes

**EXQUISIT****Mohn-Pancakes mit Sauerrahm und Lachs**

Für 4 Personen

120 g Mehl
1/2 Beutel Backpulver
1/4 TL Salz
1 EL Mohnsamen
2,5 dl Milch
1 Ei
Bratbutter zum Backen

ZUM FERTIGSTELLEN:
200 g Rauchlachs in Tranchen
125 g Crème fraîche
Mohnsamen
Schnittlauchspitzen

1 Teig nach Grundrezept (s.S. 52) zubereiten und ruhen lassen.

2 Ofen auf 70 °C vorheizen. Aus dem Teig nach Grundrezept (s. S. 52 und Tipp rechts) 24 oder 32 Pancakes backen. Pancakes im Ofen warm halten.

3 Pancakes auf vorgewärmte Teller legen. Etwas Lachs darauf verteilen. Mit etwas Crème fraîche, Mohnsamen und Schnittlauch garnieren. Restlichen Lachs und Crème fraîche separat dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
 + 30 Minuten quellen

Pro Person ca. 23 g Eiweiss,
 29 g Fett, 27 g Kohlenhydrate,
 1950 kJ/460 kcal

PANCAKES

Pfannkuchen werden in Amerika und Kanada Pancakes genannt. Das Grundrezept bleibt sich gleich, doch wird dem Teig noch Backpulver zugefügt, was ihn luftig aufgehen lässt.

Apfel-Crêpes mit Cidre-Sauce

Für 4 Personen

60 g Mehl
1 Prise Salz
1 Beutel Vanillezucker
1 TL Zimt
1 Ei
2,5 dl Milch
25 g Butter flüssig

ZUM FERTIGSTELLEN:

2 Äpfel
1/2 dl Zitronensaft
25 g Butter
3 EL Zucker
3 dl Cidre Apfelwein
2 Zimtstangen
50 g saurer Halbrahm
Puderzucker zum Bestäuben

1 Teig nach Grundrezept (s. S. 52) zubereiten, ruhen lassen.

2 Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen. Hälften in dicke Schnitze schneiden. Sofort mit Zitronensaft mischen. Butter in einer weiten Bratpfanne aufschäumen lassen. 2 EL Zucker darüber streuen. Apfelschnitze beigegeben. Alles bei guter Hitze unter Wenden braten, bis die Flüssigkeit praktisch eingekocht, bzw. karamellisiert ist und die Äpfel etwas Farbe haben. Äpfel herausnehmen. Karamell mit Cidre auflösen. Zimtstangen und restlichen Zucker zugeben. Alles bei grosser Hitze auf 1 dl einkochen. Auskühlen lassen. Zimtstangen entfernen. Mit Halbrahm mischen.

3 In einer Pfanne aus dem Teig nach Grundrezept (s. S. 52) 8 dünne Mini-Crêpes backen. Äpfel nochmals kurz erwärmen. Mit den warmen Crêpes auf Teller geben. Mit Zimtstangen garnieren. Mit Puderzucker bestäuben. Sauce darüber träufeln oder separat dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
 + 30 Minuten ruhen

Pro Person ca. 6 g Eiweiss, 17 g Fett,
 37 g Kohlenhydrate, 1500 kJ/350 kcal

DELIKAT

**Galettes bretonnes
mit Frühlingspinat**

Für 4–6 Personen

30 g Buchweizenmehl
30 g Mehl
1 TL Salz
2,5 dl Milch
1 Ei
25 g Butter flüssig
Bratbutter zum Backen

FÜLLUNG:

1 Schalotte
500 g Blattspinat
10 g Butter
1 dl Gemüsebouillon
150 g Boursin mit Kräutern
(Frischkäse)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUM FERTIGSTELLEN:

1 dl Rahm
50 g Greyerzer gerieben

1 Teig nach Grundrezept (s. S. 52) zubereiten, ruhen lassen.

2 Für die Füllung Schalotte hacken. Dicke Spinatstiele entfernen. Nassen Spinat in einer weiten Bratpfanne in warmer Butter dünsten. Schalotten zufügen, mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen. Boursin begeben und alles gut mischen. Pikant abschmecken. Für die Sauce 1 EL Spinat mit dem Rahm fein pürieren, würzen. In eine kleine Pfanne geben.

3 Aus dem Teig nach Grundrezept (s. S. 52) 8 Crêpes backen. Je 2 Crêpes mit Spinat füllen, zweimal einschlagen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Käse bestreuen und mit aufgekochter Spinatsauce beträufeln. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
 + 30 Minuten ruhen

Pro Person (bei 6 Personen)
 ca. 11 g Eiweiß, 27 g Fett,
 14 g Kohlenhydrate, 1400 kJ/340 kcal

CRÊPES/GALETTES

Auch die Franzosen kennen Pfannkuchen, nur werden sie in Frankreich Crêpe, mit Buchweizenmehl Galette genannt. Dem Grundteig werden etwas weniger Eier dafür flüssige Butter zugefügt.





ÜPPIG

Ricotta-Palatschinken

Znacht für 4 Personen
Dessert für 6–8 Personen

110 g Mehl
30 g Haselnüsse gemahlen
5 EL Zucker
1 Prise Salz
2,5 dl Milch
3 Eier
1 EL Öl
Bratbutter zum Backen

FÜLLUNG UND GUSS:

500 g Ricotta
1 Ei
50 g Zucker
2 Beutel Vanillezucker
1 Vanilleschote
0,5 dl Milch
50 g Crème fraîche

ZUM SERVIEREN:

80 g Edelbitterschokolade
1 dl Halbrahm
1–2 EL Haselnüsse ganz
4 Mini-Bananen
oder 1–2 Bananen

1 Teig nach Grundrezept (s. S. 52) zubereiten, ruhen lassen.

2 Für die Füllung Ricotta, Ei, gelb, 2 EL Zucker, Vanillezucker und die ausgekratzten Vanillesamen mischen. Für den Guss Milch, Crème fraîche, restlichen Zucker und Eiweiss verquirlen.

3 Ofen auf 220 °C vorheizen. Aus dem Teig nach Grundrezept 8 Palatschinken backen (s. S. 52). Füllung darauf verteilen, aufrollen. In eine ofenfeste Form geben. Guss darüber verteilen. In der Ofenmitte 20 Minuten backen.

4 In der Zwischenzeit Schokolade und Rahm auf kleinstem Feuer schmelzen. Haselnüsse grob hacken, ohne Fett rösten. Vor dem Servieren Bananen in Stücke schneiden. Palatschinken mit Schokoladensauce übergießen und mit Bananen und Nüssen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
+ 30 Minuten ruhen
+ ca. 20 Minuten backen

Pro Person (bei 8 Personen)
ca. 14 g Eiweiss, 28 g Fett,
37 g Kohlenhydrate, 2000 kJ/460 kcal

Palatschinken



DEFTIG

Palatschinken-Auflauf mit Hackfleisch

Für 4–6 Personen

140 g Mehl
¼ TL Salz
2 dl Milch
1 dl Gemüsebouillon
3 Eier
1 EL Olivenöl
Bratbutter zum Backen

FÜLLUNG:

1 Karotte
1 Lauchstange
1 gelbe Peperoni
1 Schalotte
4 Zweige Kräuter z.B. Petersilie, Thymian, Rosmarin
300 g Hackfleisch gemischt
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenpüree
1 EL Mehl
2 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUM ÜBERBACKEN:

1,5 dl Rahm
1,5 dl Gemüsebouillon
50 g Appenzeller gerieben

1 Teig nach Grundrezept (s. S. 52) zubereiten und ruhen lassen.

2 Für die Füllung Gemüse und Schalotte in feine Würfelchen schneiden. 4 EL Kräuter hacken. Hackfleisch im heißen Öl rundum gut anbraten. Gemüse beigegeben. Knoblauch dazupressen. Püree zufügen und alles mit Mehl bestäuben. 2–3 Minuten unter Wenden weiterbraten. Mit Bouillon ablöschen. Weitere 10 Minuten leise kochen, bis die Flüssigkeit praktisch eingekocht ist. Am Schluss 3 EL Kräuter zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Rahm und Bouillon in einer weiten Pfanne auf knapp die Hälfte einkochen. Käse unterrühren. Mit Pfeffer würzen.

4 Ofen auf 220 °C vorheizen. Aus dem Teig nach Grundre-

zept (s. S. 52) 8 Palatschinken backen. Fleischfüllung darauf verteilen und einrollen. Die Rollen in Stücke schneiden und mit der Schnittfläche nach oben in eine gefettete Gratinform stellen. Mit dem Käse-Rahm beträufeln. Mit den restlichen Kräutern bestreuen. In der Ofenmitte 30 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten
+ 30 Minuten ruhen
+ ca. 30 Minuten backen

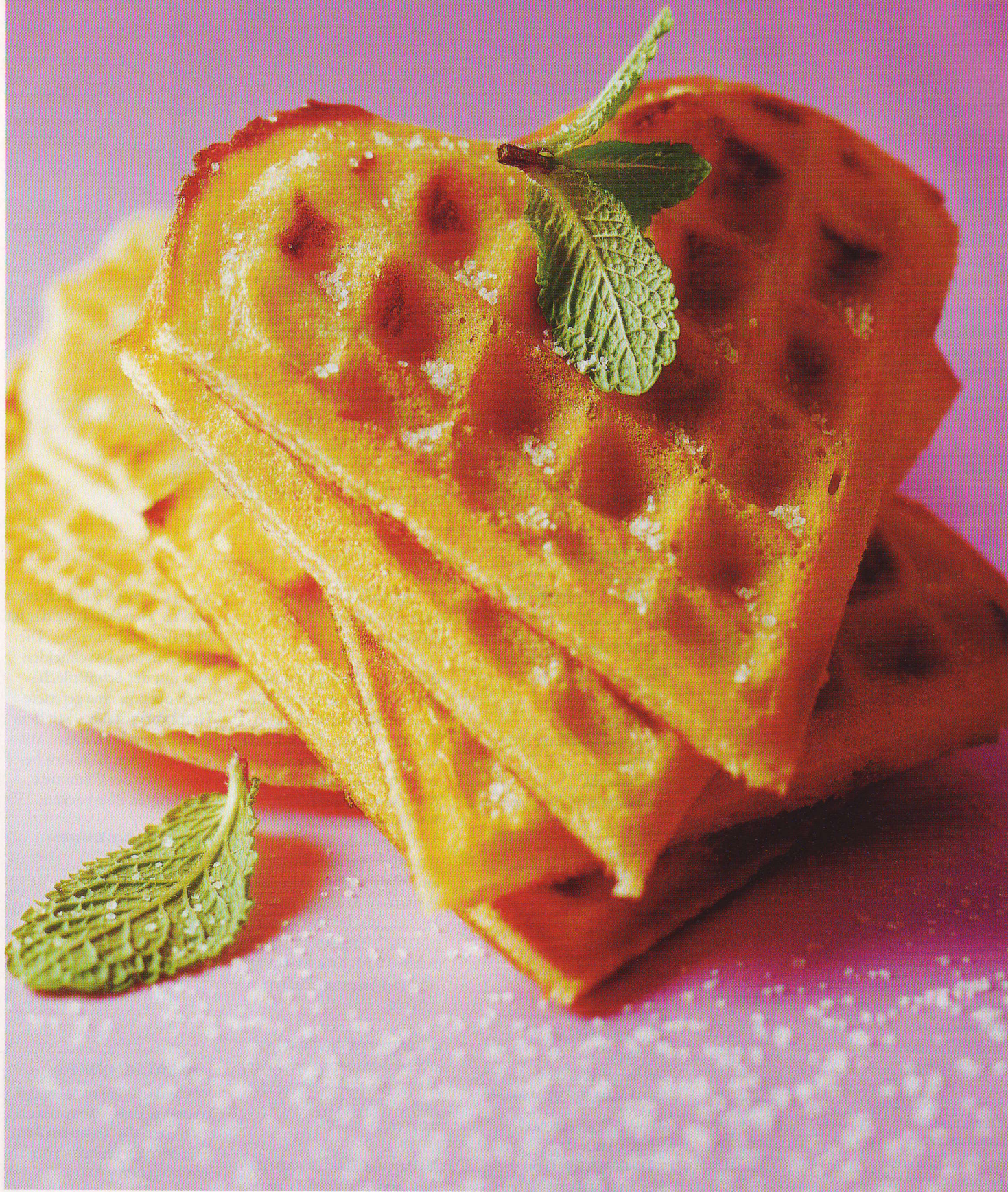
Pro Person (bei 6 Personen)
ca. 22 g Eiweiss, 24 g Fett,
26 g Kohlenhydrate, 1700 kJ/400 kcal

PALATSCHINKEN

Österreich kennt ebenfalls eine eigene Pfannkuchen-Version: die Palatschinken, für die dem Grundteig etwas Öl beigelegt wird.

Waffeln

Frisch ab Presse



Sie sind luftig leicht und herrlich süss, mit Schokolade, Kirschen oder Creme gefüllt. Frisch ab Waffelpresse hinterlassen unsere Waffeln, Bräzeli oder Parisettes ganz bestimmt einen prägenden Eindruck.

EINFACH

Hausgemachte Waffeln mit Glace

Ergibt 10 Stück

GRUNDREZEPT FÜR 4 WAFFELN
À 5 HERZEN:

60 g Butter weich
1 Beutel Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Eigelb
2 Eiweiss
10 g Zucker
60 g Mehl
0,8 dl Rahm
Bratbutter zum Backen

GLACE-FÜLLUNG:
750 g Pistacheglace
50 g Edelbitterschokolade

1 Butter, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Eigelb untermischen. Eiweiss schaumig schlagen, Zucker zufügen, zu festem Schnee weiterschlagen. Unter die Masse ziehen. Mehl dazusieben, mischen. Rahm unterziehen. Waffeleisen heiss werden lassen. Beidseitig einfetten. Masse in 4 Portionen zu goldbraunen Waffeln backen.

2 Für die Füllung Glace bei Raumtemperatur weich werden lassen. Waffeln in Herzen teilen. Die Hälfte der Herzen dick mit Glace bestreichen. Mit restlichen Herzen decken. Im Tiefkühler anfrieren. Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. In einen Spritzsack geben. Glace-Waffeln garnieren. Bis zum Servieren im Tiefkühler aufbewahren.

Mit einem herkömmlichen Waffeleisen erhält man 5 Waffelherzen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ mind. 30 Minuten tiefkühlen

Pro Stück ca. 4 g Eiweiss, 19 g Fett,
28 g Kohlenhydrate, 1250 kJ/300 kcal





KLASSISCH

Waffeln mit Zimt-Zucker und Sauerkirschen

Für 4 Personen

- 1 Portion Waffelteig s. S. 61
- 1 Dose Sauerkirschen 425 g
- 2 EL Johannisbeergelée
- 1 Beutel Vanillezucker
- 0,5 dl Rahm
- 50 g Joghurt *nature*
- 2 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- Pfefferminze** zum Garnieren

1 Waffeln goldbraun backen, warm stellen. Kirschen samt Flüssigkeit, Gelée und Vanillezucker in einer weiten Pfanne aufkochen. Nach 3–4 Minuten die Kirschen mit einer Schaumkelle herausheben. Den Saft sirupartig einkochen. Über die Kirschen geben.

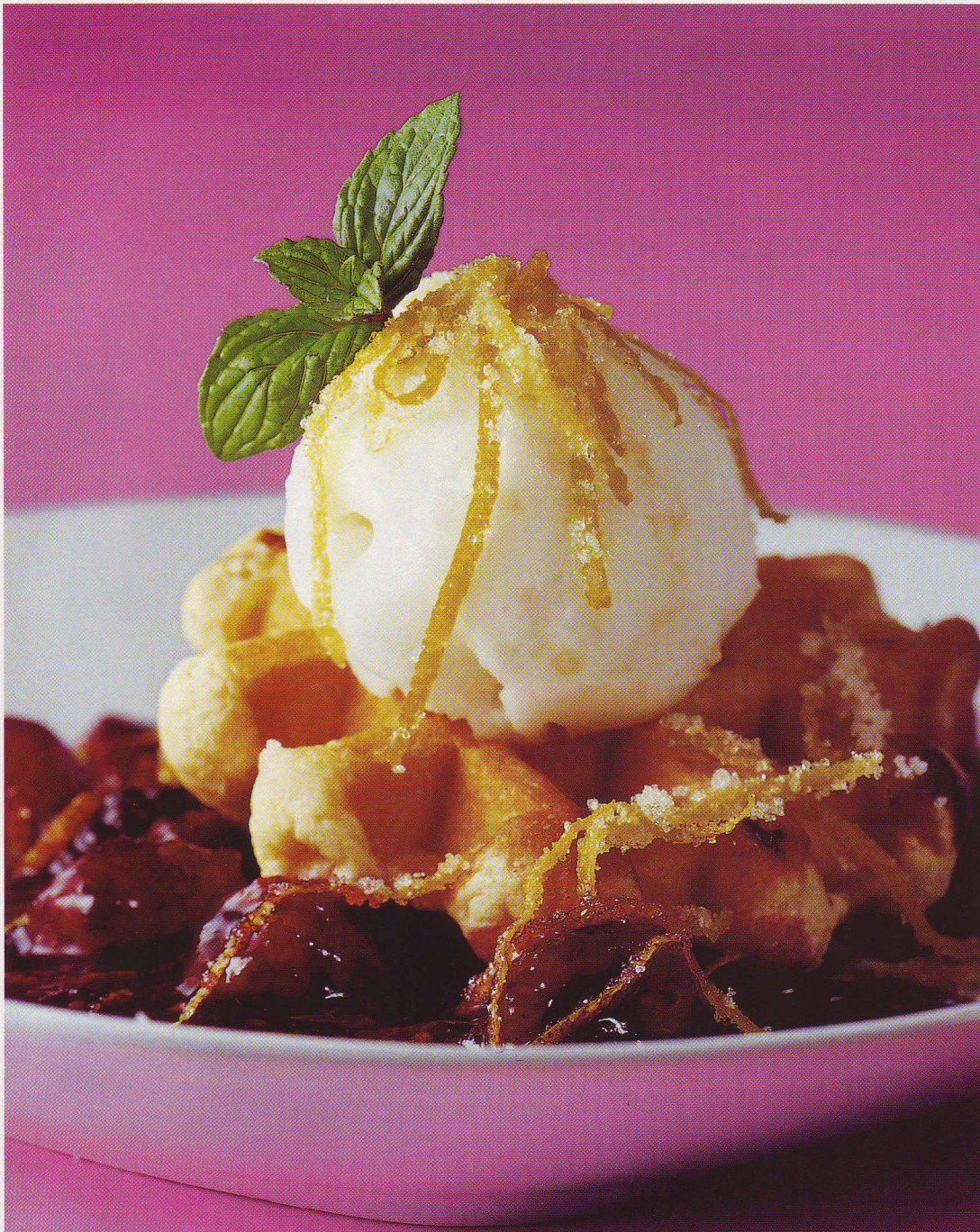
2 Rahm steif schlagen. Mit Joghurt mischen. Zucker und Zimt separat mischen. Kirschen auf Tellern verteilen. Die frischen Waffeln in Herzen brechen. Je ca. 3 Waffeln darauf anrichten. Mit Zimt-Zucker bestreuen. Mit Joghurt-Rahm, Minze und einigen Kirschen garnieren. Sofort servieren.

Restliche Waffeln zum Kaffee servieren.
Express-Variante: das Rezept mit Lüttlicher Waffeln zubereiten: Waffeln im auf 200 °C vorgeheizten Ofen oder in der Mikrowelle schnell erwärmen.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
 + 20 Minuten Waffeln

Pro Person ca. 5 g Eiweiss, 23 g Fett,
 34 g Kohlenhydrate, 1750 kJ/400 kcal

Geniesser auf Motivsuche



Ob typisches Waffelmuster oder Bricelets mit Blumenprägung, gute Motive zum Naschen der knusprigen Waffeln gibts immer.

SCHNELL

Lütticher Waffeln mit Beerenragout und Zitronensorbet

Für 5 Personen

0,5 dl Wasser
 1 TL Maisstärke
 30 g Zucker
 1 Packung Bio-Beerenmischung
 300 g, tiefgekühlt
 2 EL Grand Marnier
 1 Bio-Zitrone
 1 Packung Lütticher Waffeln
 5 Stück, 275 g
 250 g Zitronen Sorbet
 Pfefferminze zum Garnieren

1 Wasser mit Stärke, 20 g Zucker und 100 g Beerenmischung in eine Pfanne geben. Unter Rühren 1 Minute köcheln. Mit dem Pürierstab mixen. Restliche Beerenmischung dazumischen. Mit Grand Marnier aromatisieren.

2 Von der Zitrone mit dem Zestenmesser die Schale in dünnen Streifen abschälen. Im restlichen Zucker wenden. Beerenragout auf Teller verteilen. Waffeln darauf legen. Sorbet mit dem Glaportionierer ausstechen und auf die Waffeln geben. Zitronenzesten darüber streuen. Nach Belieben mit Pfefferminze garnieren. Sofort servieren.

Alkoholfreie Variante: Grand Marnier durch Orangensaft ersetzen.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Pro Person ca. 3 g Eiweiss, 17 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 1500 kJ/360 kcal



Lütticher Waffeln, 5 Stk., einzeln verpackt, schnelle Variante für Rezept S. 62



Parisettes, 300 g, schnelle Variante für Rezept S. 61



Bricelets, 150 g, schnelle Variante für Rezept S. 64



Bricelets, 165 g, schnelle Variante für Rezept S. 64

MIGROS

EINFACH

Hausgemachte Bräzeli mit Schokoladenfüllung

Ergibt ca. 12 gefüllte Bräzeli

GRUNDREZEPT FÜR

CA. 50 BRÄZELI:

125 g Butter *weich*

125 g Zucker

1 Prise Salz

2 Eier

1 Bio-Zitrone

250 g Mehl

Bratbutter *zum Backen*

SCHOKOLADE-FÜLLUNG:

250 g Edelbitterschokolade

2,5 dl Rahm

1 Für die Bräzeli Butter, Zucker, Salz, Eier und abgeriebene Zitronenschale mit dem Mixer schaumig schlagen. Mehl zugeben. Zu einem Teig zusammenfügen. In Folie verpackt 30 Minuten kühl stellen. Bräzeliisen vorheizen, beidseitig einfetten. Aus dem Teig baumnussgrosse Kugeln formen, je 4 Stück auf die Mitte der Bräzeliisjets geben. Eisen zusammenpressen. Bräzeli goldbraun backen. Mit einem Spachtel lösen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

2 Für die Füllung Schokolade mit Rahm über dem Wasserbad schmelzen. Etwas auskühlen. Jeweils 3 Bräzeli mit Schokolade bestreichen und mit einem vierten zusammensetzen.

Füllung nach Belieben mit Kirschen aromatisieren. Mit einem herkömmlichen Bräzeliisen erhält man 4 Bräzeli.

Zubereitungszeit ca. 1½ Stunden

+ 30 Minuten kühlen

+ 20 Minuten für die Füllung

Pro Stück ca. 5 g Eiweiss, 22 g Fett,
38 g Kohlenhydrate, 1550 kJ/370 kcal

