



30 Jahre Kochen mit Martina und Moritz vom 10. Januar 2018

Redaktion: Klaus Brock

## Leckere Pfannkuchen

<b>Grundrezept: Pfannkuchen</b>	<b>2</b>
<b>Speckpfannkuchen</b>	<b>4</b>
<b>Kräuterpfannkuchen</b>	<b>5</b>
<b>Pilzpfannkuchen</b>	<b>5</b>
<b>Apfelpfannkuchen</b>	<b>6</b>
<b>Gästeessen: Pfannkuchen-Lasagne</b>	<b>7</b>
<b>Süße Pfannkuchen</b>	<b>9</b>

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/pfannkuchen-116.html>

Es gibt wohl niemanden, der keine Pfannkuchen mag. Groß und Klein lieben sie - und zwar in jeder Form: süß und salzig, gerollt, gefüllt, gewickelt, geschichtet oder einfach pur, direkt aus der Pfanne. Für viele Mütter sind Pfannkuchen der Retter in der Not, wenn kaum etwas im Haus ist - die Zutaten für Pfannkuchen sind eigentlich immer vorrätig: Eier, Mehl und Milch. Und sollte letztere gerade mal nicht im Kühlschrank stehen, so lässt sich der Teig auch mit Wasser anrühren - in diesem Fall fügen kluge Köche und Köchinnen etwas zerlassene Butter und/oder Sahne hinzu, das gibt den Pfannkuchen die nötige Geschmeidigkeit. Sprudelndes Mineralwasser sorgt dann für Lockerheit und Luftigkeit im Teig. Pfannkuchen sollten zart und dennoch knusprig, hauchdünn und deshalb delikats sein.



## Grundrezept: Pfannkuchen

### Zutaten Grundrezept (für 4 Personen):

- 4 Eier
- 150 g Mehl
- Salz
- knapp 3/4 l Milch

### Außerdem:

- eine Speckschwarte
- Butter
- Butterschmalz oder Öl zum Backen

### Zubereitung:

- Damit es garantiert keine Klümpchen gibt, werden zunächst die Eier mit dem Mehl glatt gerührt, dabei salzen. Zugedeckt eine halbe Stunde ruhen lassen, damit sich der Kleber im Mehl ausbilden und entwickeln kann.
- Erst jetzt die Milch zufügen und mit einem Schneebesen unterrühren.
- Die Pfanne trocken erhitzen, mit einer Speckschwarte ausreiben oder etwas Fett darin schmelzen und mit einem Pinsel gleichmäßig verteilen.
- Jeweils eine kleine Kelle Teig hineingießen, die Pfanne sofort drehen und wenden, damit der Teig sich überall gleichmäßig verteilt.
- Rundum den Pfannkuchen behutsam vom Rand lösen, sobald er an der Unterseite appetitlich gebräunt aussieht, wenden und auf der anderen Seite fertigbacken.
- Die Pfannkuchen aufeinanderstapeln - bis zum Essen im 50 Grad vorgewärmten Backofen warm halten.

### Die richtige Pfanne

Der Name legt es bereits nahe: die Pfanne ist in diesem Fall entscheidend. Wichtig ist, dass der hauchdünne Teig nicht am Pfannenboden festbäckt, sondern sozusagen über ihm schwebend gebacken wird. Nur dann lässt sich der Pfannkuchen problemlos wenden. Sogar der berühmte Salto gelingt dann ganz leicht. Am einfachsten funktioniert das in den antihafbeschichteten Pfannen, die es in großer Fülle und Vielfalt gibt. Die unterschiedlichen Beschichtungsmaterialien sorgen in jedem Fall dafür, dass sich nichts festsetzen kann. Allerdings: Ein bisschen Sorgfalt ist im Umgang mit ihnen angesagt. Man darf sich ihnen nicht mit Metallgegenständen, schon gar nicht mit einem Messer nähern - sobald die Schicht verletzt ist, kann sie ihre Aufgabe nicht mehr erfüllen. Die Bratenschaufel oder der Pfannkuchenwender sollten deshalb aus Plastik oder aus Holz sein.



## Wie Pfannkuchen garantiert gelingen!

In jedem Fall wird die Pfanne zunächst einmal leer vorgeheizt, bevor sie mit Fett ausgepinselt und der Teig eingefüllt wird. Welches Fett Sie nehmen, ist Geschmacks- und Anschauungssache. Butter passt immer, allerdings verbrennt sie bei zu starker Hitze, deshalb verlangt sie ein wenig Routine. Butterschmalz ist sicherer in der Handhabung - inklusive Buttergeschmack. Problemlos ist Öl - das geschmacksneutrale Soja- oder Keimöl lässt sich auch für süße Pfannkuchen verwenden. Olivenöl bringt ausgeprägtes Aroma und empfiehlt sich nur für salzige Pfannkuchen.



## Was man alles mit Pfannkuchen machen kann

Jede Menge unterschiedlichster Füllungen sind möglich - von einer würzigen Hackfleischsauce über ein Gemüseragout bis zum Apfelmus und Bananenquark. Ebenso praktisch wie gut: Den Teig gleich mit allerlei verschiedenen Zutaten anreichern, zum Beispiel mit gehackten Kräutern, geriebenem Käse, Schinkenstreifen, geraspelte Zucchini - in der süßen Abteilung könnten dies geriebener Apfel, gemahlene Nüsse oder geschnittenes Obst sein. Und so entstehen auf ganz einfache Weise...

### Speckpfannkuchen

#### Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Portion Teig nach dem Grundrezept
- 200 g durchwachsener Speck in hauchdünnen Scheiben
- Kräuter nach Belieben
- Salat

#### Zubereitung:

- Den Teig wie beschrieben anrühren und quellen lassen.
- Den Speck in fingerbreite Streifen schneiden. Den Boden einer erhitzten Pfanne mit einigen davon auslegen.
- Sobald sie zu brutzeln beginnen, eine kleine Schöpfkelle Teig darüber gießen und durch Schwenken der Pfanne verteilen. Dabei dafür sorgen, dass der Teig auch unter die Speckstreifen fließt.
- Die Pfannkuchen auch auf der anderen Seite golden braten.

#### Tipp:

Gehackte Kräuter im Teig sehen hübsch aus und bringen Frische. Zum Speckpfannkuchen unbedingt einen grünen Salat servieren, der mit seiner Säure für Bekömmlichkeit sorgt.



## Kräuterpfannkuchen mit Käse

### Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Portion Teig nach dem Grundrezept
- 1 Handvoll gemischter Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- 150 g frisch geriebener Bergkäse

### Zubereitung:

- Den Teig wie beschrieben anrühren und quellen lassen. Die feingehackten Kräuter und den Käse unterrühren.
- Die Pfannkuchen wie gewohnt backen, dabei jedoch darauf achten, dass die Pfanne nicht zu heiß wird, weil der Käse das leicht übelnimmt und verbrennt.

## Pilzpfannkuchen mit Zucchini

### Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Portion Teig nach dem Grundrezept
- 250 g Champignons
- Zitronensaft
- Olivenöl zum Dünsten und Braten
- 300 g Zucchini
- Salz
- Pfeffer
- frisches Basilikum
- geriebener Käse

### Zubereitung:

- Den Teig wie beschrieben anrühren und quellen lassen.
- Die Pilze putzen und in feine Scheibchen schneiden. Sofort in Zitronensaft wenden, damit sie schön hell bleiben. Jeweils ein kleines Händchen davon in etwas Olivenöl in der heißen Pfanne andünsten.
- Die Zucchini in feine Scheibchen hobeln, einige davon ebenfalls in die Pfanne geben, salzen und pfeffern.
- Das feingeschnittene Basilikum in den Teig rühren, jeweils eine kleine Kelle über das Gemüse in die Pfanne gießen und den Pfannkuchen wie gewohnt backen, dabei mit etwas geriebenem Käse bestreuen.

### Tipp:

Dazu passt ein bunt gemischter Salat.



## Apfelfannkuchen

### Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Portion Pfannkuchenteig nach dem Grundrezept
- 4 Äpfel
- Zitronensaft
- Butter zum Dünsten und Braten
- 3 - 4 EL Zucker
- 1 TL Zimt

### Zubereitung:

- Den Teig wie beschrieben anrühren und quellen lassen.
- Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien. Die Apfelviertel in feine Scheibchen schneiden.
- Je ein Händchen voll davon in etwas Butter andünsten, dabei mit Zucker und Zimt würzen.
- Jeweils eine kleine Kelle Teig darüber gießen und die Pfannkuchen wie gewohnt auf beiden Seiten golden backen.

### Tipp:

Die Apfelfannkuchen schmecken am besten frisch, mit Puderzucker oder mit Zimtzucker bestäubt. Den Zimtzucker können Sie selbst machen: Ein Stückchen Zimtstange und ungefähr 200 Gramm Zucker im elektrischen Zerhacker oder im Mixer puderfein mixen. In einem Vorratsglas hält sich dieser Zimtzucker ewig.

Und noch ein Tipp: Apfelfannkuchen müssen nicht süß sein. Er schmeckt auch pikant, wenn man die Äpfel nicht süßt, sondern mit Salz, Pfeffer und reichlich Majoran würzt.



## Gästeessen: Pfannkuchen-Lasagne

Für Gäste, denen man ein elegantes Essen vorsetzen möchte, wenn sie sich rund um den Tisch versammeln, empfehlen wir ein Gericht, das viel Eindruck macht, sich aber wunderbar vorbereiten lässt. Damit man als Gastgeber/in entspannt und in guter Laune seine Gäste empfangen kann:

### Lasagne aus Spinatpfannkuchen mit Schinken und Blumenkohl

#### Zutaten (für 4 bis 6 Personen):

- 4 Eier
- 200 g Mehl
- Salz
- 500 g frischer Spinat (oder 1 Paket pürierter Tiefkühlspinat)
- 1/2 l Milch
- Muskat
- Butter zum Backen

#### Füllung:

- 400 g gekochter Hinterschinken in dünnen Scheiben
- Salz
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 1/4 l Sahne
- 1 großer Blumenkohlkopf
- Pfeffer
- Muskatnuss und Muskatblüte
- Cayennepfeffer
- Worcestershiresauce
- Zitronensaft

#### Zubereitung:

- Eier und Mehl miteinander glatt quirlen, dabei salzen.
- Den Spinat gründlich verlesen, verletzte, welke, faule, gelbe oder beschädigte Blätter und dicke Stiele entfernen. Den Spinat mehrmals waschen und schließlich in kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen.
- Abgießen und sofort in Eiswasser abkühlen, damit die schöne Farbe erhalten bleibt. Den Spinat abtropfen lassen und mit drei bis vier Esslöffeln Milch im Mixer pürieren.
- Spinatpüree und restliche Milch unter den Teigansatz rühren. Aus diesem grünen Teig wie gewohnt dünne Pfannkuchen backen.
- Für die Füllung vom Schinken den Fettrand entfernen. Dieses Fett fein hacken und mit der Butter in einem Topf erhitzen. Das Mehl darin andünsten und mit Sahne



auffüllen und glattrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Die weiße Sauce leise köcheln lassen.

- Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und waschen. In ca. 1/2 l Salzwasser garkochen, aber so, dass die Röschen noch Biss haben.
- Das Kochwasser abgießen, nach und nach in die weiße Sauce gießen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat. Sie sollte cremig und angenehm dick wirken.
- Die Sauce mit Pfeffer, Muskat, Muskatblüte, Cayennepfeffer, Worcestershiresauce und Zitronensaft würzig und frisch abschmecken.
- Unter zwei Drittel dieser Sauce die Blumenkohlröschen rühren.
- Jetzt wird die Lasagne zusammengeschichtet: Jeder Pfannkuchen wird mit einer Schinkenscheibe belegt, etwas Füllung obenauf setzen, den Pfannkuchen aufrollen und dicht an dicht nebeneinander in eine flache, feuerfeste Form setzen.
- Alles mit der restlichen Sauce übergießen, mit geriebenem Käse bestreuen und im 200 Grad heißen Backofen etwa 20 Minuten überbacken, bis alles brodelnd heiß ist und die Oberfläche sanft gebräunt.

**Tipp:**

Wer mag, fügt der Füllung feingewürfeltes Tomatenfleisch hinzu. Auch zum Schluss kann man die Würfel über die Röllchen streuen - sie sorgen für Farbe und geben außerdem fruchtige Frische. In jedem Fall passt zu diesem Auflauf eine große Schüssel Salat - zum Beispiel Feldsalat!





## Süße Pfannkuchen

Wer Süßes liebt, dem öffnen sich mit Pfannkuchen ganze Welten. Im Handumdrehen ist ein Leckerbissen bereit, wenn man den noch warmen Pfannkuchen, direkt aus der Pfanne mit einem Löffel Marmelade füllt, aufrollt und mit Puderzucker bestäubt gleich aus der Hand verspeist. Oder man hält sich an folgende Rezeptideen:

## Mohnpfannkuchen

### Zutaten (für 4 bis 6 Personen):

- 1 Portion Pfannkuchen nach dem Grundrezept
- 150 g Mohn
- 75 g Rosinen
- 75 g Mandelstifte
- 1/8 l Milch
- 1/8 l Sahne
- 3 EL Zucker
- 1 Ei
- 1 Tütchen Vanillezucker
- Puderzucker zum Bestäuben

### Zubereitung:

- Die Pfannkuchen sollten frisch gebacken, aber brauchen nicht mehr warm zu sein.
- Den Mohn in der Küchenmaschine mahlen, dann zusammen mit Rosinen, Mandeln, Milch, Sahne und Zucker in einen Topf füllen und aufkochen. Das Eigelb einrühren, den Topf dann vom Herd ziehen und die Masse lauwarm werden lassen.
- Das Eiweiß mit dem Vanillezucker steifschlagen und unter die Mohnmasse ziehen.
- Die Pfannkuchen mit dieser luftigen Mohncreme füllen, die Pfannkuchen aufrollen und auf Desserttellern anrichten. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

## Crêpes Suzettes

### Zutaten (für 4 bis 6 Personen):

- 2 EL Grand Marnier (Orangenlikör)
- die abgeriebene Schale einer halben Orange
- 60 g Butter
- Butter zum Backen

### Außerdem:

- 100 g Butter
- 100 g Zucker



- 2 Orangen
- 1/8 l Grand Marnier
- 3 EL Cognac zum Flambieren

### **Zubereitung:**

- Den Pfannkuchenteig wie angegeben anrühren. Zum Schluss außerdem den Likör, die Orangenschale und die haselnussbraun geröstete Butter unterrühren.
- Aus diesem Teig hauchdünne Pfannkuchen backen und auf einer Platte zugedeckt bis zum Servieren aufbewahren.
- Für die Sauce die Butter, Zucker, die abgeriebene Schale einer Orange sowie den Saft beider Orangen und den Orangenlikör aufkochen.
- Die Crêpes zuerst halb, dann geviertelt zusammenklappen und in dieser Sauce erwärmen. Zum Schluss mit dem Cognac übergießen und anzünden. Sofort servieren

### **Und so wird serviert**

Für das Flambieren brauchen Sie ein Rechaud und eine große, leichte Pfanne - sie sollte mindestens 28 Zentimeter im Durchmesser haben, besser sogar mehr, damit die geviertelten Crêpes alle miteinander darin Platz finden. Stellen Sie die gebackenen Pfannkuchen bereit, außerdem alle Zutaten, die Sie für die Sauce benötigen und dann kann es losgehen.

### **Aber beachten Sie bitte:**

Niemals in der Nähe von Vorhängen oder unter einer Lampe flambieren!

Auf keinen Fall unter einer Dunstabzugshaube; sie könnte besonders leicht Feuer fangen, weil das in ihr oder an ihr abgelagerte Fett sich entzünden kann.

Achten Sie auch darauf, dass keine hohe Stichflamme entsteht, verwenden Sie deshalb immer nur wenig Alkohol.

Die Sauce ist auf dem Rechaud im Handumdrehen gekocht, die Crêpes darin sofort erwärmt und zum Schluss wird mit Cognac flambiert. Vergessen Sie nicht, das Licht zu löschen und womöglich für dramatische Musikuntermalung zu sorgen!