

Kochen mit Martina und Moritz vom 24. September 2016

Redaktion: Klaus Brock

Pfannkuchen und Waffeln **Süß oder salzig: immer heißgeliebt!**

Waffeln (Grundrezept)	Seite 2
Frischkäse-Dip	Seite 4
Avocado-Tatar	Seite 4
Kaltes Tomaten-Ragout	Seite 4
Pfannkuchen (Grundrezept)	Seite 5
Pfannkuchen mit bunter Hackfleischfüllung	Seite 7
Beutelchen mit Gemüsefüllung und Zucchiniogrette	Seite 8
Schweizer Brezeli	Seite 9
Pancakes	Seite 10
Bretonische Crêpes	Seite 11

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/pfannkuchen-waffeln-100.html>

Pfannkuchen und Waffeln **Süß oder salzig: immer heißgeliebt!** **Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer**

Ob Waffeln oder Pfannkuchen: Beides kann man süß essen, mit Marmelade, mit Früchten oder einer herrlichen Creme; aber auch herzhaft, mit Speck, Gemüse oder auch mit einer würzigen Fleischsoße.

In jedem Fall: Es liebt sie jeder! Groß oder Klein – sie machen immer glücklich.



Waffeln (Grundrezept)

Wer macht sich noch die Mühe, Waffeln zu backen? Dabei ist es doch eine so wunderbare Sache: Da ist bereits der Weg das Ziel, wenn sich jeder mal versuchen darf, als Waffelbäcker zu brillieren. Der Teig ist schnell angerührt – und so ein Waffeleisen haben Sie doch sicher auch noch in der letzten Ecke Ihres Küchenschanks herumstehen...



Zutaten für vier Personen:

- 125 g weiche Butter
- 4 Eigelb
- 50 g Zucker
- 125 g Mehl
- 1/8 l Sahne oder 1/8 l Milch
- 1 Prise Salz
- 4 Eiweiß

Zubereitung:

Die Butter mit dem Rührbesen des Handrührers schaumig schlagen, dabei die Eigelbe sowie den Zucker zufügen. Zu guter Letzt das Mehl, die Sahne bzw. die Milch unterrühren. Die Salzprise nicht vergessen. Den Teig eine halbe Stunde ruhen und ausquellen lassen.

Erst unmittelbar vor dem Ausbacken den sehr steif geschlagenen Eischnee unterziehen. In rascher Folge im heißen, mit Butter ausgepinselten Eisen die Waffeln backen.

Tipp: Die Waffeln schmecken am besten warm, frisch aus dem Waffeleisen. So sind sie zusammen mit dem gut gekühlten Kompott ein Vergnügen.

So ungesüßt als „Natur“-Waffeln passen sie immer, zu Süßem ebenso wie zu salzigen Beilagen.

Servieren Sie die Waffeln mit Puderzucker bestäubt zusammen mit Apfelmus, mit Kompott oder mit Fruchtsoßen. Geriebene Nüsse im Waffelteig geben ihnen Biss und geraspelte Äpfel fruchtige Frische. Ein weites Feld für Ihre Experimentierfreude.

Süße Waffel-Varianten

Hier kommt es eher auf die Begleitung an. Man kann natürlich einfach Konfitüre aus dem Glas auf die Waffeln streichen, Kompott (Sauerkirsche, Pfirsich oder Apfel), oder man rührt eine Joghurtcreme mit Früchten an (Him-, Brom- oder Heidelbeeren) und streut gehackte Mandeln und geriebene Schokolade darüber...

Herzhafte Waffel-Variation

Dafür gibt man nur einen halben Teelöffel Zucker in den Teig und würzt mit einem halben Teelöffel Salz. So schmecken Waffeln einfach köstlich zum Glas Wein, zum Aperitif oder auch als Beilage.

Tolle **Zutatenvariationen** für den Grundteig sind gehackte Kräuter, geriebene Zucchini, geröstete Zwiebeln und ausdrucksstarke Gewürze – etwa Paprika, Chili, Bockshornklee oder sogar eine herzhafte Thaicurrypaste. Einfach unter den Teig rühren. Da kann man jede Menge Variationen ausprobieren und staunen, wie toll und anders Waffeln schmecken können.

Waffeln mit Dips: Pur oder als Beilage

Frischkäse-Dip

Zutaten für vier Personen:

- 250 g griechischer (oder türkischer) Joghurt mit 10 Prozent Fett
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Handvoll Kräuter nach Wahl



Den Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Olivenöl glatt rühren. Die Kräuter fein hacken und unterrühren. Am Ende zur frischen Waffel (z. B. zur Käsewaffel) servieren.

Avocado-Tatar

Zutaten für vier Personen:

- 1 reife Avocado
- 2 EL Zitronensaft
- Eine fein gewürfelte Schalotte
- Koriandergrün
- eine milde Chili
- Salz
- Pfeffer

Die Avocado muss auf sanften Druck leicht nachgeben, dann ist sie reif. Längs halbieren, den Kern entfernen und von der Schale lösen. Anschließend möglichst exakt in feine Würfel schneiden, mit Zitronensaft, Schalotte, Chili und fein geschnittenem Koriandergrün mischen. Zu guter Letzt noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kaltes Tomaten-Ragout

Zutaten für vier Personen:

- 500 g reife Tomaten (schön sind gelbe oder grüne Tomaten)
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abkühlen, dann häuten. Nun halbieren, die Kerne entfernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Öl, Essig, Salz und Pfeffer und einige Basilikumblättchen zufügen und alles miteinander mischen.

Pfannkuchen

Sie sind die Rettung, wenn mal wieder nichts im Haus ist, außer dem üblichen Vorrat: Eier, Mehl und Milch. Klappt sogar, wenn Milch nicht vorrätig ist. Dann kann man den Teig auch mit Wasser anrühren und fügt für einen runden Geschmack ein wenig zerlassene Butter hinzu.



Wichtig fürs Gelingen ist zweierlei: der Trick, wie man Klümpchen im Teig verhindert (genau nach Anleitung arbeiten) und die richtige Pfanne. Sie sollte einen niedrigen Rand haben, also möglichst flach und leicht sein, damit man den Pfannkuchen werfen, ihn einen Salto in der Luft drehen lassen kann. Und beschichtet, damit nichts ansetzt. Wer's eilig hat, bäckt parallel in zwei Pfannen.

Der erste Pfannkuchen misslingt (fast) immer. Das ist normal – bis Temperatur und auch die Konsistenz des Teigs stimmt braucht's einige Zeit. Ideal ist der Teig, wenn er die Konsistenz von flüssiger Sahne hat. So läuft er rasch in der Pfanne auseinander. Wenn man sie schwenkt und überzieht er den Boden nur so dünn, dass der Pfannkuchen wirklich hauchzart ist. Denn: Lieber zwei oder drei hauchdünne Pfannkuchen essen als einen dicken! Das verspricht mehr Genuss.

Pfannkuchen (Grundrezept)

Von Pfannkuchen können manche Menschen geradezu Unmengen verdrücken – daher liefert unser Rezept gleich eine entsprechend großzügig bemessene Portion. Wenn was übrig bleibt, ist das kein Malheur: Pfannkuchen lassen sich wunderbar im Dampf wieder erwärmen (auf einem Teller in einen Topf setzen, in dem zweifingerhoch das Wasser kocht). Zudem schmecken sie, in feine Streifen geschnitten, als „Flädle“ oder „Frittaten“, vorzüglich als Einlage in einer klaren Bouillon.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 5 Eier
- 300 g Mehl
- ½ TL Salz
- gut ¾ l Milch (eventuell zum Teil mit Wasser verdünnen)
- Butter, Butterschmalz oder eine Speckschwarte zum Backen

Zubereitung

Die Eier gründlich verquirlen, dann das Mehl hinzusieben und das Salz. Gut verrühren, **erst dann** langsam Wasser und Milch zufügen. Schließlich energisch mit dem Schneebesen zu einem schön glatten und sehr flüssigen Teig schlagen.

Es tut dem Teig gut, mindestens eine halbe Stunde zu ruhen. So quillt das Mehl besser auf und entwickelt seinen Kleber – die Pfannkuchen werden dadurch duftiger und zarter. Je länger der Teig ruhen und abbinden kann, desto duftiger werden die Pfannkuchen. Ideal ist es, ihn schon am Vormittag anzurühren.

Gebacken werden Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne (siehe oben): Zunächst erhitzen und ein kleines Stückchen Butter darin schmelzen lassen. Jeweils eine kleine Schöpfkelle Teig hineingießen und die Pfanne sofort drehen und schwenken, damit sich der Teig rasch von selbst überall hin verteilt.

Tipp: Wenn Sie mit einem Löffelrücken nachhelfen müssen, ist der Teig zu dick. In diesem Fall mit einem Schuss Wasser verdünnen.

Sobald der Pfannkuchen sich an den Außenkanten kräuselt, ist er genügend gebräunt (überprüfen Sie das dennoch) und kann gewendet werden.

Die Pfannkuchen aufeinandergestapelt im 80 Grad Celsius heißen Ofen (keine Heißluft, sonst trocknen sie aus – man kann das auch mit einem Topfdeckel, den man über sie stülpt, verhindern) warm halten, bis alle fertig sind - vorausgesetzt, man isst sie Ihnen nicht direkt aus der Pfanne weg.

Tipp: Wer es schafft, mit kühnem Schwung einen Pfannkuchen in die Luft zu befördern, wo er die Volte schlägt, um mit der blassen Seite brav zurückzukehren, gilt als Held - dabei ist es wirklich nicht schwer. Man muss der Pfanne nur einen kräftigen Schubs aus dem Handgelenk versetzen. Natürlich können Sie sich auch der guten alten Palette bedienen, um den Pfannkuchen zu wenden. Erstlings-Pfannkuchenbäcker arbeiten vorsichtshalber mit dem Topfdeckel: Auflegen, die Pfanne mitsamt Deckel stürzen, den nunmehr auf dem Deckel liegenden Pfannkuchen wieder in die Pfanne gleiten lassen

Tipp: Süßes, das zu Crêpes oder Pfannkuchen schmeckt

Apfelmus, Obstsalat, Quarkcreme mit Früchten, Fruchtsoßen mit einem Klecks Crème fraîche, türkischem Joghurt oder Quark. Oder Früchte in den Teig einbacken: Zum Beispiel dünne Apfelscheibchen, die mit Zucker und Zimt gewürzt sind, in der Pfanne in etwas Butter andünsten. Dann eine Kelle Teig darüber gießen, rasch schwenken, damit er den Pfannenboden überzieht und die Früchte einschließt. Auf beiden Seiten golden backen.

Tipp: Herzhaftes zu Crêpes und Pfannkuchen

Entweder die warmen Teigfladen mit rohem oder gekochtem Schinken belegen, mit dünnen Käsescheiben oder mit geraffeltem Käse, auch mit Mozzarellawürfeln, vermischt mit gehackten Tomaten und Basilikum. Aufrollen und gleich verspeisen.

Oder das Gemüse ebenfalls einbacken: Zuerst etwa dünne Speckscheiben in die Pfanne geben, Teig darüber und knusprig backen. Nach Gusto mit Zwiebelringen, Zucchini-scheiben, Tomatenwürfeln, Mozzarella oder anderem Käse variieren.

Pfannkuchen mit bunter Hackfleischfüllung

Gefüllt sind Pfannkuchen ein wunderbares Gästeessen, das sich perfekt vorbereiten lässt. Alles wird schon am Vormittag erledigt: Pfannkuchen backen, Füllung zubereiten, einrollen, in einer Form kalt stellen. Bevor die Gäste kommen, muss man es nur rechtzeitig in den Ofen schieben.



Zutaten für sechs Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Selleriestange
- 1 Möhre
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 300 g Hackfleisch
- 1 Dose geschälte oder passierte Tomaten (oder auch 1-2 große gehäutete Fleischtomaten)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Glas Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- Rosmarin
- 1 Handvoll Salbeiblätter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Oregano
- frische Kräuter (Basilikum, Petersilie etc.)

Zubereitung:

Das Würzgemüse sehr fein gehackt in einem weiten, flachen Topf oder in einer tiefen Pfanne im heißen Öl andünsten.

Das Hackfleisch zufügen und unter Rühren krümelig braten. Tomaten samt Saft zufügen (falls Sie frische Tomaten verwenden, diese zuvor häuten und entkernen), außerdem Rotwein, das Lorbeerblatt, Rosmarin und Salbei. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano nach Geschmack würzen.

Ohne Deckel eine halbe Stunde leise köcheln lassen. Falls dabei zu viel Flüssigkeit verdampfen sollte, immer wieder einen Schuss Wasser, Wein oder Brühe angießen. Am Ende Lorbeerblatt und Rosmarin rausheben und frische Kräuter wie Basilikum und/oder Petersilie unterrühren –fertig ist die herzhaft gefüllte Füllung.

Nun immer einen Streifen der Füllung auf einem Pfannkuchen verteilen und aufrollen. Dann entweder sofort essen oder in eine Auflaufform betten und später nochmals erwärmen.

Beutelchen mit Gemüsefüllung und Zucchini-grette

Zutaten für sechs Personen:

- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- je 1 grüne und rote Paprikaschote
- 1-2 Zucchini (nach Größe)
- 2 reife Tomaten
- eventuell 1 EL Tomaten- oder Paprikamark
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter (Basilikum)
- Weißwein (nach Belieben)



Für die Zucchini-grette (Zucchini-Soße):

- 1 mittelgroßer Zucchini
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 junge Zwiebel
- ½ Chilischote
- Salz
- Pfeffer
- ein paar Kräuter
- 1-2 EL Zitronensaft
- 3-4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und im heißen Öl andünsten. Alle anderen Gemüse putzen. Die Paprika mit dem Sparschäler schälen, entkernen, dann in fingernagelgroße Würfel schneiden. Auch Zucchini würfeln, ebenso die Tomaten. Die Gemüse mitdünsten, Tomaten- oder Paprikamark anrühren, alles salzen und pfeffern. Eventuell mit etwas Wasser oder Weißwein angießen und leise köcheln, das Gemüse sollte unbedingt noch Biss behalten. Zum Schluss gehackte Kräuter einrühren und abschmecken.

Je einen Löffel davon in die Mitte eines Pfannkuchens (Crêpes) setzen, ihn zusammenfassen und zum Beutel formen. Mit einem Schnittlauchhalm oder Küchenszwirn zusammenschnüren.

Dazu eine Zucchini-grette servieren: Dafür die grob gewürfelten Zutaten in einen Mixbecher füllen. Salz, Pfeffer, die Kräuter, Zitronensaft und Olivenöl zufügen. Zur hellgrünen Soße glatt mixen und schön säuerlich abschmecken.

Tipp: Gut passt auch eine Käsesoße. Für letztere 100 Gramm Gorgonzola in einer Mischung mit 250 Milliliter Milch und Sahne aufkochen und verschmelzen lassen. Mit Chili, Muskat und Zitronenschale würzen.

Beilage: frisches Baguette.

Getränk zu beiden Füllungen: ein herzhafter Roter, ein Spätburgunder, etwa aus Baden.

Schweizer Brezeli

Sie heißen so, obwohl sie absolut keine Brezelform haben, sondern ganz flache Waffeln sind. Vermutlich leitet sich der Begriff vom französischen Wort „bricé-let“ (dünnes, knuspriges Gebäck) ab.



In der Schweiz hat man dafür ein spezielles Gerät, das sogenannte Brezeli-Eisen, das diese hauchdünnen flachen Gebilde mit einem dekorativen Muster versieht. Es ist dem Eisen-Waffeleisen, auch Eiskuchen-Eisen, ähnlich, das man auch bei uns kaufen kann. Und das man früher noch in alten Holzherden verwendete, weil es tatsächlich aus Eisen, also magnetisch ist. Vorteil: Man kann diese Eisen auf den heutigen Induktionsherden wieder verwenden. Das Ergebnis ist großartig. Aber man muss sehr aufpassen, dass die empfindlichen Waffeln dabei nicht zu viel Hitze abkriegen und zu dunkel werden. Mit etwas Übung kriegt man den Bogen raus.

Zutaten für ca. 100 Stück:

- 200 g Butter
- 1-2 TL Salz
- 1/8 l Wasser
- 300 g Mehl

Zubereitung:

Die Butter weich werden lassen, dann mit dem Holzlöffel oder mit dem Handrührer schaumig rühren. Das Salz im warmen Wasser auflösen. Mit dem Mehl zur Butter geben und alles zu einem weichen Teig rühren. Eine halbe Stunde ruhen lassen und dabei kalt stellen, damit der Teig schön fest wird. Am besten bis zum nächsten Tag.

Walnussgroße Kugeln formen. Im flachen Eisen zu hellen knusprigen Waffeln backen.

Pancakes

Für die dickeren, fluffigen amerikanischen Pfannkuchen braucht man weniger Ei und fügt stattdessen Backpulver zu. Die Küchlein sind nur handtellergroß, man bäckt sie langsam, bei milder Hitze, damit sie hochgehen. Fans vertilgen sie gleich stapelweise. Oft sogar zum Frühstück, mit Ahornsirup, mit Orangen-Honig-Butter oder mit Blaubeercreme.



Zutaten für vier Personen:

Für den Teig:

- 2 Eier
- 200 g Mehl
- Salz
- 250 ml Milch
- 1 gehäufter TL Backpulver

Außerdem:

- Butter zum Backen

Zubereitung:

Die Zutaten glatt rühren und mindestens eine halbe Stunde quellen lassen. Allerdings das Backpulver erst unmittelbar vor dem Backen unterrühren. Es verliert nämlich beim Stehen seine Wirkungskraft.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen. Jeweils eine kleine Kelle Teig hineinschütten. In einer großen Pfanne kann man zwei, drei oder sogar vier höchstens handtellergroße Pancakes gleichzeitig backen.

Langsam auf nicht zu starker Hitze backen, damit sie schön hochgehen und fluffig werden. Aufeinanderstapeln und in den 60 Grad Celsius warmen Backofen warm stellen.

Tipp: Einfacher geht's, wenn man den Teig in eine Kanne mit Ausgießschnauze füllt. So lässt sich die dicke Masse einfacher dosieren. Nur so viel in die Pfanne gießen, bis der Pancake den richtigen Durchmesser hat.

Orangenbutter

100 Gramm Butter mit zwei Esslöffeln Honig und der abgeriebenen Schale einer Orange verrühren. Flöckchen davon auf die Pancakes setzen.

Tipp: Blaubeer-Joghurt

200 Gramm Joghurt mit 150 Gramm Blaubeeren verrühren, nach Geschmack süßen. Etwas geschlagene Sahne unterziehen.

Bretonische Crêpes

Auch sie kann man süß oder herzhaft genießen. Für die klassischen hauchdünnen Fladen gehört Buchweizenmehl in den Teig. Vor allem, wenn man sie herzhaft füllt oder serviert. Das gibt ihnen einen kräftigeren Geschmack, eine dunklere Farbe und macht sie knuspriger. Sie werden üblicherweise auf einer flachen Eisenplatte gebacken, vor allem an den Buden oder Wagen auf Märkten, wo man sie nicht nur zum Sofortverzehr kauft, sondern auch für zu Hause, wo man sie dann ganz nach Belieben füllt und so eine köstliche Mahlzeit hat.



Spezielle Crêpespfannen sind ebenfalls flach und haben nur einen zentimeterhohen Rand. Natürlich kann man auch eine völlig normale Pfanne verwenden, möglichst beschichtet, damit die Crêpes nicht festkleben.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 150 g Buchweizenmehl
- 100 g Weizenmehl
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- etwas zimmerwarme Butter
- 750 ml Milch und Wasser gemischt

Zubereitung:

Buchweizenmehl, Mehl, Salz, Ei und Butter miteinander verrühren. Nach und nach Milch und Wasser zufügen, kräftig rühren, damit keine Klümpchen entstehen.

Den Teig zwei Stunden quellen lassen. Das Buchweizenmehl braucht länger, um sich aufzuschließen. Je länger man den Teig quellen lässt, desto knuspriger werden die Crêpes.

Anschließend hauchdünne Crêpes backen. Diese können ebenfalls süß (mit Marmelade, Früchten oder einem Kompott) oder salzig (mit Käse, Speck oder Schinken oder auch Tomaten) gegessen werden.