

## Unschlagbar einfach: Pfannkuchen

Rezept von Björn Freitag



Die Basis für jeden Pfannkuchenteig bilden Milch, Eier und Mehl. Vollmilch macht den Teig besonders zart. Wer ihn besonders fluffig mag, kann auch kohlensäurehaltiges Wasser dazugeben. Das am besten geeignete Mehl ist helles Weizenmehl Typ 405. Die Eiergröße kann individuell gewählt werden, jedoch sollte man die restlichen Zutaten dementsprechend anpassen. Typisch für Pfannkuchenrezepte sind Eier der Größe M.

**Eine ganz einfache Grundregel für Pfannkuchen ist:**

- 1 Teil Eier,
- 2 Teile Mehl
- und 3 Teile Milch
- (und nach Belieben Zucker. Dann bräunt der Teig schneller beim Backen)

Empfehlenswert ist es, immer zuerst die trockenen Zutaten zu vermengen, dann die Milch und zum Schluss jedes Ei einzeln unterzurühren. Der Teig sollte außerdem nicht zu lange gerührt werden, sondern nur, bis alle Zutaten eine gleichmäßige Masse bilden.

Zum Ausbacken eignet sich geschmacksneutrales Fett. Aber auch Butter oder Butterschmalz eignen sich und geben zusätzlich Aroma. Bei beschichteten Pfannen sollte man darauf achten, nicht zu viel Fett zu verwenden.

## Kaiserschmarrn

Rezept von Björn Freitag



Untergehobener Eischnee macht diesen Pfannkuchen besonders fluffig. In mundgerechte Stücke zerrissen und mit Puderzucker bestäubt ist er ein Klassiker unter den österreichischen Mehlspeisen.

### Zutaten für eine Pfanne (2 Personen)

- 4 Eier
- 250 ml Milch
- 30 g Vanille Zucker
- 130 g Mehl
- 1 Teelöffel Butter
- Etwas Puderzucker
- Zitronenabrieb von einer Zitrone
- 1 Teelöffel Rumrosinen

### Zubereitung:

- Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.
- Eigelbe, Vanillezucker, Zitronenabrieb in eine Schüssel geben und schaumig rühren.
- Milch und Mehl nach und nach hinzugeben. Es entsteht ein relativ flüssiger Teig.
- Nun 1/3 des Eischnees unter den Teig rühren, den Rest mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben.
- Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Teigmasse eingießen und die Rumrosinen darüber streuen.
- Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad für 15 Minuten backen, danach mit Hilfe von zwei Gabeln in grobe Stücke zupfen und mit Puderzucker bestreut servieren.

## Süße Gnocchi mit Pflaumensoße

Rezept von Björn Freitag



Gnocchi kennen die meisten als herzhaftes Gericht, zum Beispiel mit Tomatensauce. Dass man die kleinen Kartoffelklößchen auch als süße Hauptspeise oder Dessert zubereiten kann, zeigt Björn Freitag.

### Zutaten Gnocchi

(für 4 - 6 Personen)

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 2 Eier
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 250 g Mehl
- 20 g Butter

### Zutaten Pflaumensoße

- 100 g Rohrzucker
- Schale einer Bio-Orange
- 2 Vanilleschoten
- Saft von 2 Orangen
- 2 Sternanise
- 200 g Pflaumen (aus dem Glas)

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln mit Schale in Alufolie wickeln und eine Stunde bei 200°C im Ofen backen.

- Gebackene Kartoffeln schälen und durch ein Sieb pressen, damit eine homogene Masse entsteht. Kurz abkühlen lassen.
- Währenddessen für die Soße den Rohrzucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit dem Saft der Orangen ablöschen. Vanilleschoten halbieren und zusammen mit den Sternanis und der Orangenschale ebenfalls hinzugeben. Pflaumen vierteln und dazugeben. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
- In die Kartoffelmasse nun die Eier unterrühren. Eine Prise Salz und Zucker nach Geschmack hinzufügen. Anschließend den Teig durchkneten und nur so viel Mehl einarbeiten, bis die Masse nicht mehr feucht ist und nicht mehr klebt.
- Den Teig in Rollen formen und jeweils zwei Zentimeter abschneiden. Für das typische Muster mit der Rückseite einer Gabel kurz in die fertigen Gnocchi eindrücken.
- In einem großen Topf Wasser zum Sieden bringen. Zunächst nur einen Gnocchi hineingeben und überprüfen, ob er auseinanderfällt. Ist dies der Fall, weiter Mehl in die Masse einarbeiten.
- Nun die Gnocchi im heißen Wasser portionsweise garen. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen (ca. 2-3 Minuten). Mit einer Schöpfkelle entnehmen, in einem Sieb abtropfen lassen und die nächste Portion ins Wasser geben. So verfahren, bis alle Gnocchi gegart sind.
- Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Abgetropfte Gnocchi knusprig braten.
- Fertige Gnocchi zusammen mit der Pflaumensoße auf einem Teller anrichten.

## Blini mit Blumenkohl und Speck

Rezept von Björn Freitag



Die russische Version unserer Pfannkuchen nennt sich Blini. Traditionell benutzt man Buchweizenmehl und Hefe für den Teig. Björn Freitag hat das Rezept mit einfachem Weizenmehl neu interpretiert.

### Zutaten:

(Für 2 Personen als Hauptspeise, 4 Personen als Vorspeise)

- 3 Eier
- 50 g Speck
- 150 ml Milch
- 1 TL Zucker
- 10 g Hefe
- 100 g Butter
- ½ Kopf Blumenkohl
- 1 Stange Lauch
- 120 g Weizenmehl
- Muskatnuss
- Zitronenschale

### Zubereitung:

- Den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten. Drei Eier trennen.
- Die Milch mit einer Prise Zucker in einem Topf leicht erwärmen. Die Hefe in die Milch bröseln, eine Prise Zucker dazu und gut verrühren. (Achtung, die Milch sollte nur handwarm sein)
- In einer weiteren Pfanne die Butter braun werden lassen.
- Das Eiweiß mit etwas Zucker und Salz steif schlagen.

- Den Blumenkohl fein schneiden und zum ausgelassenen Speck geben.
- Den Lauch in Ringe schneiden und für ca. 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren.
- Den Blumenkohl mit Salz, Muskatnuss und Abrieb einer Bio-Zitrone würzen.
- Den blanchierten und abgetropften Lauch in die Pfanne mit dem Blumenkohl geben.
- In einer Extra - Schüssel die Eigelbe verrühren und etwas Mehl dazugeben. Etwas von der Hefe-Milch-Mischung zur Eiermasse schütten, dann wieder etwas Mehl und die braune Butter hinzugeben, anschließend wieder etwas Mehl und Milch. Alles gut verrühren.
- 1/3 des Eischnees unter den Teig rühren, den Rest mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben.
- Den Teig über das Gemüse in der Pfanne geben. Nun die Pfanne in den Ofen stellen und bei 180 Grad Ober- Unterhitze 15-20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht bräunt.
- Die Pfanne anschließend kurz auf dem Herd erhitzen. Wenn die Mitte des Pfannkuchens nicht mehr zu weich ist, ist er fertig.
- Den Pfannkuchen kurz abkühlen lassen, stürzen und in Stücke schneiden. Als Dip passt saure Sahne.