

CHRISTA SCHMEDES

PFANNKUCHEN

Fein gefüllt und
schnell gerollt

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

CHRISTA SCHMEDES

PFANNKUCHEN

Fein gefüllt und
schnell gerollt

KÜCHENRATGEBER



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



SO EINFACH, SO GUT: PFANNKUCHEN

Ob sie Pfannkuchen, Crêpe, Crespelle, Pancake oder Blini heißen, ob sie klein und dick oder groß und hauchdünn sind – jeder liebt sie! Das liegt unter anderem daran, dass Pfannkuchen so simpel sind und gleichzeitig unendlich wandlungsfähig: Sie machen – herzhaft oder süß – die ganze Familie satt oder krönen

als feiner Nachtisch ein Essen mit Gästen. Sie glänzen als pfiffiges Fingerfood auf dem Party-Büfett und erfreuen am nächsten Tag in der Resteküche. Man kann sie dünn bestreichen oder üppig füllen, sie lassen sich stapeln, rollen, zusammenfalten, überbacken und flambieren.

Sie haben die Qual der Wahl: Möchten Sie sich mit Kirschpfannkuchen oder Kaiserschmarrn satt essen? Oder den Hunger mit herzhaften Pfannkuchen mit Hackfleischfüllung, Kräuter-Frittata oder Galette mit Spiegelei und Käse stillen? Oder wie wäre es mit Pfannkuchen zum Nachtisch: ob klassische Crêpes Suzette, knuffige Karamellpfannkuchen oder geeiste Mandelcrêpes mit Himbeersauce? Lassen Sie es sich schmecken!

Christa Schmedes



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

GRUNDZUTATEN

Pfannkuchen sind einfach und schnell gebacken und es braucht dafür nur wenige Grund-zutaten. Mit ein paar Extras kreieren Sie immer wieder neue Varianten.

DIE BASICS

Weizenmehl (Type 405), Salz, Milch (3,5 % Fett), frische Eier (Größe M), eine beschichtete Pfanne und Fett zum Ausbacken, fertig! Einfacher geht's wirklich nicht! Für einen lockeren Teig ersetzen Sie die Hälfte oder ein Drittel der Milch durch kohlenensäurehaltiges Mineralwasser. Sie können das Grundrezept auch anstatt mit 4 Eiern nur mit 2 Eiern und 50 ml mehr Milch oder Mineralwasser zubereiten. Etwas zerlassene Butter macht den Teig zart und geschmeidig. Ganz wichtig ist es, dem Teig etwas Ruhe zu gönnen, damit der Kleber im Mehl aufquellen kann. 20-30 Min. Ruhezeit sind ideal für die meisten Teige. Und keine Panik, wenn der erste Pfannkuchen beim Ausbacken nicht so perfekt wird, das passiert immer mal wieder. Der zweite gelingt ganz bestimmt.



EXOTISCHE VARIATIONEN

Ersetzen Sie die Hälfte der Milch durch Kokosmilch und rühren Sie außerdem 1 TL abgeriebene Bio-Limetten- oder Orangenschale für ein feines Aroma unter. Sie können auch ein Drittel des Mehls durch Kokos- oder Reismehl ersetzen. Oder Sie rühren zusätzlich 1 EL Kokosraspel unter den Teig.



GEWÜRZE & AROMEN

Gewürzliebhaber können den Pfannkuchenteig mit gemahlene Gewürzen verfeinern. Je nach Rezept 1 kräftige Prise Chilipulver, Currypulver, Cayennepfeffer, Ingwerpulver, frisch geriebene Muskatnuss oder auch Gewürzmischungen Ihrer Wahl unter den Teig rühren. Hier können Sie experimentieren.

Wie wäre es zur Abwechslung mal mit etwas Farbe auf dem Teller? Für grüne Pfannkuchen 100 g pürierten Spinat, für rote 1 EL Tomatenmark und für gelbe $\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kurkuma unter den Pfannkuchenteig rühren. Süße Pfannkuchen können Sie mit Bourbon-Vanillezucker, Zimtpulver, 1 Prise gemahlener Tonkabohne oder etwas abgeriebener Bio-Zitronenschale verfeinern. Schokolieliebhaber mischen 2 TL Kakaopulver oder auch 2-3 EL Schokoraspel unter den Pfannkuchenteig.



SPEZIELLE ZUTATEN

Sie mögen oder vertragen eine der Grundzutaten nicht? Keine Sorge, Sie müssen nicht auf den Genuss von Pfannkuchen verzichten. Es gibt tolle Alternativen!

GLUTENFREI - KEIN PROBLEM

Glutenfreie Pfannkuchen kann man mit Reismehl, Lupinenmehl, Buchweizenmehl, Kastanienmehl, Kokosmehl oder Maismehl backen. Es gibt auch glutenfreie Mehlmischungen im Reformhaus oder gut sortierten Supermarkt.



REZEPTIDEE

100 g Buchweizenmehl mit 50 g Reismehl und 1 Prise Salz mischen. Mit 100 ml Milch und 100 ml kohlenensäurehaltigem Mineralwasser glatt rühren. 3 Eier unterrühren. Den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen. Die Pfannkuchen mit etwas Öl oder Butter ausbacken.

LAKTOSEFREI - UNENDLICHE MÖGLICHKEITEN

Inzwischen gibt es ein großes Angebot an laktosefreien »Milch«produkten wie Sojadrink, Mandeldrink, Reisdink oder – schon lange zu bekommen – Kokosmilch. Bei laktosefreien Fetten können Sie zwischen Pflanzenmargarine, Kokosöl oder neutralem Öl wählen.

REZEPTIDEE

100 g Mehl mit 50 g Sojamehl und 1 Prise Salz mischen und mit 200 ml Sojadrink glatt rühren. 3 Eier einzeln unterrühren. Den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen. Die Pfannkuchen mit etwas Öl ausbacken.

VEGANER GENUSS

Für vegane Pfannkuchen können Sie die Eier durch Nussmus (Mandel- oder Haselnussmus) aus dem Bioladen und die Milch durch Mandeldrink oder Kokosmilch ersetzen.

REZEPTIDEE

200 g Dinkelmehl (Type 603) mit 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel 2 EL helles Mandelmus (Bioladen) mit 100 ml Wasser verrühren. Mit 200 ml Mandeldrink und 1 kräftigen Prise Zimtpulver zum Mehl geben, alles glatt rühren. Den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen. Nach Belieben noch 2 EL geröstete Mandelblättchen und 1 TL Vanillezucker unter den Teig rühren. Die veganen Pfannkuchen mit etwas Öl ausbacken.

PFANNKUCHEN – EINER FÜR ALLE FÄLLE

150 g Weizenmehl (Type 405)

Salz

250 ml Milch (3,5 % Fett)

4 Eier (M)

Fett zum Backen

Für 8 Pfannkuchen

30 Min. Zubereitung

30 Min. Quellen

Pro Stück ca. 135 kcal

6 g EW

5 g F

15 g KH



1 Das Mehl mit 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Die Milch nach und nach dazugießen und mit dem Schneebesen unterrühren, bis der Teig glatt ist.



2 Die Eier aufschlagen. Jedes Ei einzeln zum Teig geben und mit dem Schneebesen unterrühren, bis der Teig schön glatt und dickflüssig ist.