



Pfannkuchen

Grundrezept

ZUBEREITUNGSDAUER:
CA. 15 MINUTEN

Der Pfannkuchen-Grundteig ist ein einfaches, schnelles Basisrezept, das perfekt zum modularen Kochen passt. Der Teig kann, wie die fertigen Pfannkuchen auch, im Kühlschrank aufbewahrt werden. Pfannkuchen können außerdem eingefroren werden. Durch verschiedene Füllungen lassen sich Pfannkuchen geschmacklich vielfältig variieren. Ob herzhaft oder süß gefüllt, dick, dünn, überbacken, warm, kalt oder als Suppeneinlage – ein Rezept das optimal auf die individuellen Bedürfnisse und die Geschmacksvorlieben abgestimmt werden kann.

Zutaten:

350 g Mehl
500 ml Milch
4 Eier
1 Prise Salz
1 EL Öl zum Ausbacken

Optional:
2 EL Öl (um den Teig geschmeidiger zu machen)

HERZHAFTE VARIANTEN:

Als Suppeneinlage
Mit Spinat- und Schafskäsefüllung
Mit Spinat-Ricotta-Füllung überbacken

SÜSSE VARIANTEN:

Mit Heidelbeeren
Mit Zimt-Zucker, Marmelade oder Apfelmus

Zunächst das gesiebte Mehl mit Milch glatt rühren. Dann die Eier zugeben und unterschlagen. Den Teig etwas salzen und einige Minuten ruhen lassen. Die Pfannkuchen in einer großen beschichteten Pfanne in Öl ausbacken.

Tipps:

Die Zutaten ergeben in dieser Menge viel Teig. Man kann also die ganze Vielfalt des modularen Kochens ausprobieren. Man bekommt etwa acht dünne Pfannkuchen oder 50 Blinis heraus. Passen Sie die Konsistenz an die Weiterverarbeitung an. Für Blinis fügen Sie dem Teig zusätzlich etwas Mehl und etwas Backpulver hinzu. Dann wird der Teig etwas dickflüssiger. Für Crêpes sollte er beispielsweise etwas dünnflüssiger sein.

Der Teig kann auch mit (einem Teil) Vollkornmehl hergestellt werden. Die Vollkornvariante braucht etwas mehr Flüssigkeit, weil es ballaststoffreicher ist. Geben Sie zum Ausgleich einen Schuss Mineralwasser zum Teig. Dann werden die Pfannkuchen besonders luftig und locker.

Für die süßen Varianten kann dem Teig direkt etwas Zucker zugefügt werden.

Die Nährwerte entsprechen pro Portion (ca. 138 g) in etwa:

Energie: 234 kcal | Fett: 5,5 g | Kohlenhydrate: 35,1 g | Eiweiß: 10,1 g | Ballaststoffe: 1,2 g