

Strohwitwers Pfannkuchen

Fünf verschiedene Pfannkuchen	1
Ganz einfach	1
Griechische Füllung	1
Gurken-Zwiebel-Füllung	1
Hähnchen-Paprika-Füllung	1
Muschel-Kräuter-Füllung	2
Hähnchen-Spargel-Füllung	2
Pfannkuchen	2
...und die Marmelade dazu	2
Buttermilch-Pfannkuchen	3

Rund 70 Prozent aller hochsommerlichen Strohwitwer wären durchaus in der Lage, einen Pfannkuchen zu produzieren, unterlassen es aber, weil sie den Pfannkuchen nur als Süßspeise kennen. Die Folge dieser Irrmeinung ist die einseitige Ernährung des Strohwitwers mit Buletten in Eckkneipen. Kluge Ehefrauen werden darum vor der Abreise in den Urlaub ihren Ehemann über die pikanten Abarten des Pfannkuchens aufklären. Und die ganz klugen lassen diese Seite von »essen & trinken« aufgeschlagen auf dem Küchentisch zurück.

Fünf verschiedene Pfannkuchen

Ganz einfach

Jede Sorte reicht für 4 Portionen (8 Pfannkuchen) Grundrezept für den Teig: 150 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker 300 ccm Milch, 6 Eier (Gew.-Klasse 4) 125 g Margarine zum Backen

Mehl mit Salz, Zucker und der Milch zu einem glatten, dünnflüssigen Teig verquirlen. Teig mindestens 20 Minuten stehen lassen, damit das Mehl ausquellen kann, dann die Eier verrühren und unter den Teig mischen.

Vorbereitungszeit: Pro Pfannkuchen 30 Minuten Garzeit: Pro Pfannkuchens Minuten

Griechische Füllung

125 g Blattspinat 8 kleine Tomaten (375 g) 50 g Schafskäse Salz, Pfeffer aus der Mühle Oregano

Spinatblätter verlesen, alle groben Stiele abbrechen, Blätter gründlich waschen und sehr gut abtropfen lassen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, den Schafskäse zerbröseln. Etwas Margarine in der Pfanne zerlassen und eine Kelle Teig in die Pfanne geben, verlaufen lassen. Ein Achtel der vorbereiteten Füllungszutaten auf der weichen Pfannkuchen-Oberseite verteilen und etwas in den Teig drücken. Den Pfannkuchen bei milder Hitze gut durchbacken und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Kurz vor dem Wenden erneut etwas Margarine in die Pfanne geben, dann den Pfannkuchen wenden und von der anderen Seite backen, dabei etwas andrücken. Pfannkuchen noch einmal wenden, mit dem zerriebenen Oregano bestreuen und sofort servieren.

Pro Pfannkuchen etwa 13 e Eiweiß, 24 c Fett. 14 (-Kohlenhydrate - 1536 Joule<367 Kalorien)

Gurken-Zwiebel-Füllung

1 Salatgurke Salz 150 g Frühlingszwiebeln Pfeffer aus der Mühle 2 Bund Dill

Die Salatgurke waschen, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Gurkenhälften quer in sehr dünne Scheibchen hobeln, leicht salzen und etwas stehen lassen, dann ausdrücken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden.

Margarine in einer Pfanne erhitzen, eine Kelle Teig hineingeben, ein Achtel der Gurkenscheiben und Zwiebelringe darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Pfannkuchen durchbacken, dann wenden und auf der zweiten Seite backen. Noch einmal wenden und mit gehacktem Dill bestreuen.

Pro Pfannkuchen etwa 9 g Eiweiß. 24 g Fett, 19 g Kohlenhydrate = 1213Joule(290 Kalorien)

Hähnchen-Paprika-Füllung

4 Hähnchenbrustfilets (350 g) 2 grüne Paprikaschoten Salz, Pfeffer aus der Mühle 10 frische Salbeiblätter

Das Hähnchenfleisch quer in sehr dünne Streifen schneiden, Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und quer in hauchdünne Streifen schneiden. Margarine in einer Pfanne zerlassen, eine Kelle Teig hineingeben, ein Achtel des Fleisches und der Paprikaschoten darauf verteilen, etwas in den Teig drücken. mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pfannkuchen durchbacken lassen, dann wenden und von

Strohwitwers Pfannkuchen

der anderen Seite backen. Noch einmal wenden und mit den feingehackten Salbeiblättern bestreuen.
Pro Pfannkuchen etwa 17 g Eiweiß, 21 g 18 g Kohlenhydrate = 1461 Joule (349 Kalorien)

Muschel-Kräuter-Füllung

3 Dosen Muschelfleisch im eigenen Saft (150g Einwaage) Salz, Pfeffer aus der Mühle 1 Bund Basilikum, 1 Tablett Kresse

Die Muscheln in einem Sieb gut abtropfen lassen und grob zerschneiden. Margarine in einer Pfanne zerlassen, eine Kelle Teig hineingeben. Auf der weichen Oberfläche ein Achtel der Muscheln verteilen und etwas in den Teig drücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pfannkuchen durchbacken, erneut etwas Margarine in die Pfanne geben, den Pfannkuchen wenden und leicht andrücken. Von der zweiten Seite backen, dann wieder wenden und die Oberfläche mit gehacktem Basilikum und Kresse bestreuen.

Pro Pfannkuchen etwa 14 g Eiweiß, 19 g Fett, 19 g Kohlenhydrate = 1336 Joule (319 Kalorien)

Hähnchen-Spargel-Füllung

4 Hähnchenbrustfilets (350 g) 250 g Spargel 2 Teel Salz, 3 Eßl Tucker Pfeffer aus der Mühle 1 Msp Muskat 2 Eßl feingehackter Petersilie

Das Hähnchenfleisch quer in sehr dünne Streifen schneiden. Spargel waschen und schälen und in Stücke schneiden und mit Salz und Zucker vermischen und 20 Minuten ziehen lassen. Dann den Spargel kurz in eigenem Saft mit Muskat in der Pfanne andünsten. Margarine in einer Pfanne zerlassen, eine Kelle Teig hineingeben, ein Achtel des Fleisches und des Spargels darauf verteilen, etwas in den Teig drücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pfannkuchen durchbacken lassen, dann wenden und von der anderen Seite backen. Noch einmal wenden und mit den feingehackter Petersilie bestreuen.

Pro Pfannkuchen etwa 17 g Eiweiß, 21 g 18 g Kohlenhydrate = 1461 Joule (349 Kalorien)

Pfannkuchen

Wenn Sie das jetzt schon mal üben und jedes Wochenende Pfannkuchen backen, dann können Sie es zu Fasching garantiert. Für vier Personen nehme ich ein Pfund Mehl - sonst lohnt sich das ja gar nicht, anzufangen. Und die Pfannkuchen schmecken auch am nächsten und übernächsten Tag noch, nicht so wie viele gekaufte. Und ich nehme Trockenhefe, das geht schneller als mit der frischen, Langeweile haben wir ja nicht, und die Tütchen hat man immer im Haus. Aber ich nehme immer zwei, sicherheitshalber: Doppelt hält besser. Mehl und Hefe, 80 Gramm lauwarmer flüssige Butter, 70 Gramm Zucker, sechs Eigelb und 190 Gramm lauwarmer Milch vermische ich mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten, luftigen Teig. Wer keine Maschine hat: gut frühstücken, Ärmel hochkrempeln und selber kneten wie früher. Und sechs Eigelb sollen's schon sein - wenn wir backen, dann ordentlich. Aus dem Eiweiß können Sie ja auch noch was Gutes machen: Eierschnee für die Schokoladensuppe, das ist schön was zum Schlabbern, oder Sie backen Baiser oder nehmen das Eiweiß zum Klären der Brühe fürs Abendbrot.

So, den Teig lassen Sie zugedeckt in einer warmen Ecke so lange gehen, bis er aufs Doppelte angewachsen ist. g Dann noch mal kräftig zusammenschlagen und kleine Kugeln formen. Das sind nämlich ganz flotte Pfannkuchen, da muss ich nicht erst den Teig ausrollen, ausstechen, Marmeladehäufchen drauf, zudecken, andrücken, und dann läuft die Marmelade ins Fett und alles brennt... Ich spritz die Marmelade einfach in die fertig gebackenen Mannkuchen rein. Aber schön glatt muss sie sein, deswegen schlag ich die vorher mit dem Pürierstab auf.

Jetzt lass ich die Teigkugeln noch mal auf einem bemehlten Brett gehen, bis sie wieder doppelt so groß sind. Dann nehme ich die Friteuse oder einen stabilen Stahltopf, der schön hoch sein soll, dass nichts passieren kann, und gebe so viel Butterschmalz rein, dass der Topf halb voll ist. Es sollte schon gutes Butterschmalz sein, bei anderem muss ich hinterher dauernd aufstoßen, und ich hab das Gefühl, ich esse den ganzen Tag billiges Fett. Die Pfannkuchen backe ich in heißem Fett, bei 190 Grad, schön goldbraun aus, drei, vier Minuten auf jeder Seite - am Anfang lass ich auch den Deckel noch auf dem Topf, damit die Oberfläche gleich mitgart. Die fertigen Pfannkuchen lass ich auf dem Kuchengitter abtropfen, mit der Tortenspritze (mit dünner Tülle) steche ich in die Seite und füll sie mit Marmelade oder Pflaumenmus. Vorher hab ich noch 100 Gramm Zucker mit zwei Päckchen Vanillezucker gemischt, darin wälze ich die Pfannkuchen. Aber die Pfannkuchen nicht zu gierig essen, sonst ist die Galle böse!

...und die Marmelade dazu

Nach der passenden Marmelade für die Pfannkuchen müssen Sie gar nicht lange suchen: Fahren Sie nach Eichwalde, gehen Sie bei Carmen Krüger essen, und wenn Sie schon da sind, nehmen Sie gleich ein paar Gläser ihrer köstlichen selbst gemachten Konfitüre mit: Himbeeren eignet sich in diesem Fall am besten, die ist glatt, die brauchen Sie nicht mehr zu pürieren. Zum Frühstück können Sie sich aber auch Blutorange oder Erdbeere,

Strohwitwers Pfannkuchen

Pflaume oder Birne mitnehmen (das Glas für 3,50 Euro).

Buttermilch-Pfannkuchen



200 g Mehl, 1 Teel. Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Teel. Backpulver., 1 Eßl. Weizenkleie, ¼ 1 Buttermilch., 4 Eßl. Öl, 2 Eier, 50 g Butter oder Margarine, 1 Becher saure Sahne (175 g), 50 g deutscher Kaviar.

Mehl, Salz, Pfeffer, Backpulver und Weizenkleie in eine Schüssel geben. Buttermilch, eine halbe Tasse Wasser, Öl und Eier dazugeben und verrühren. Das Fett zerlassen. Nacheinander 12 kleine Pfannkuchen von jeder Seite drei Minuten backen. Mit saurer Sahne und Kaviar anrichten. (40 Minuten)

Beilage: Eisbergsalat

Dieses Rezept ist für drei Personen berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet): Eiweiß: 53 g, Fett: 126 g, Kohlenhydrate: 162 g, 8475 Joule/2025 Kalorien, pro Person ca. 2825 Joule/675 Kalorien