

Heidelbeerpfannkuchen

Im Norden heißen die Heidelbeeren (Blaubeeren) Bickbeeren und der Pfannkuchen ist dann ein Bickbeerpfannkuchen.

Zutaten (für 4 Portionen) :

250 g frische Heidelbeeren, Blaubeeren,
Bickbeeren,
1 Prise Salz,
2 EL Zucker,
3 Eier,
250 g Mehl,
500 ml Milch,
2 EL Butter,
Puderzucker zum Bestäuben.



Zubereitung :

Die Heidelbeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Eier trennen, die Eigelbe mit einer Prise Salz und dem Zucker schaumig schlagen. Nach und nach das Mehl und die Milch dazu geben. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Teig mengen. Zwei große Pfannen (wenn möglich) mit je 1/2 EL Butter erhitzen. Mit einer Schöpfkelle den Teig jeweils 1 bis 1 ½ cm dick in die Pfannen füllen. Schnell etwa 2 gehäufte Esslöffel Heidelbeeren auf dem flüssigen Teig verteilen. Den Pfannkuchen auf der Unterseite goldbraun backen, wenden und auch auf der Oberseite anbacken.

Die Heidelbeerpfannkuchen mit Puderzucker bestäuben und sofort heiß servieren.

Tipp der Aalener Kochbären :

Das Wenden der Pfannkuchen geht am Besten mit einem beschichteten Boden einer Springform (oder mit einem flachen Topfdeckel). Man hält den Boden der Springform über die Pfanne, wendet beides um, gibt etwas Butter in die Pfanne und lässt den Pfannkuchen vom Springform- Boden wieder in die Pfanne rutschen.

Man kann den Heidelbeerpfannkuchen auch im Backofen in einer Auflaufform backen. Dann ist es kein Heidelbeerpfannkuchen, sondern ein Heidelbeerauflauf (Clafoutis). Man hat aber die Probleme mit dem Wenden der Pfannkuchen nicht.

