

Pancakes mit Fruchtsalat

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Eier (Größe M)
- 250 ml Buttermilch
- 25 g Butter
- 50 g Zucker
- 200 g Mehl (Weizenmehl Type 405)
- ½ Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 EL Erdnussöl (oder Butterschmalz)

Für den Fruchtsalat:

weil wir das Rezept im Januar ausprobiert haben:

- 3 Orangen
- 1 rosa Grapefruit
- 1 gelbe Grapefruit

Als Topping:

- 1 Becher (200 g) Joghurt
(für mich darf es ein griechischer Schafmilchjoghurt sein)
- 3 EL Honig, z.B. Orangenblütenhonig
- 2 EL Pistazienkerne
- eventuell 1 Päckchen Vanillinzucker



Zubereitung :

Für die Pancakes mit Fruchtsalat habe ich Kochbär zuerst den Fruchtsalat vorbereitet. Dazu muss man die Orangen so mit dem Messer schälen, dass keine Haut an den Filets bleibt. Wie das geht – lesen Sie unter „Tipps“ nach. Dann werden die Orangen-Filets zwischen den Trennhäuten herausgeschnitten. Bei den Grapefruits gehe ich anders vor. Die Grapefruits werden halbiert. Dann schneide ich gleich mit einem schlanken spitzen Messer die Filets zwischen den Häuten heraus. Die Filets kommen in eine Schüssel und die Schalen werden darüber ausgepresst. Wer es nicht ganz so sauer mag, kann ein Tütchen Vanillinzucker darüber streuen.

Für die Pancakes wird jetzt der Teig angerührt. Das Mehl abwiegen und das Backpulver untermischen. Zuerst die Eier mit dem Zucker und einer Prise Salz schaumig rühren (Handmixer mit Rührbesen). Die Butter schmelzen und mit Mehl untermischen. Etwas Buttermilch zugeben. Die Masse anfangs nicht zu dünn machen, dann kann man zunächst einen klümpchenfreien Teig herstellen und erst zum Schluss die restliche Buttermilch unter rühren.

Unsere kleine, beschichtete 18er Pfanne habe ich nun erhitzt (Ceranfeld 7/10), mit dem Pinsel etwas Erdnussöl (ist hochoverhitzbar und geschmacksneutral) aufgetragen. Dann habe ich jeweils etwa 75 ml (so viel fasst unser kleiner Soßenschöpfer) der Teigmasse in die Mitte der Pfanne gegeben und mit einem Esslöffel nach außen gestrichen. Es wurden 8 Pancakes. Beim Backen braucht es etwas Geduld (Platte auf 5/10 zurück schalten, da die dicken Pancakes eine Weile brauchen bis sie durch sind).

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > Mehlspeisen > Rezept : Pancakes mit Fruchtsalat

Für das Topping werden die Pistazienkerne in einer beschichteten Pfanne angeröstet und grob gehackt, der Joghurt wird mit dem Honig verrührt.

Die Pancakes kommen auf vorgewärmte Teller, darauf eine kleine Portion Fruchtsalat und ein Klecks Joghurt, und jetzt noch mit den gehackten Pistazienkernen bestreut wird.

Guten Appetit wünschen die Kochbären.

© WWW.KOCHBAEREN.DE