



KRÄUTERPFANNKUCHEN

Informationen:

- Für 4 Pfannkuchen
- Kostet etwa 0,45 € pro Pfannkuchen
- Die Zubereitungszeit vom Teig liegt um die 10 Minuten
- Die Ruhezeit vom Teig ist 30 Minuten
- Das Ausbacken der Pfannkuchen dauert etwa 15-20 Minuten
- Gesamtzubereitungszeit ist somit 50 Minuten

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 205
- KJ: 585
- Fett: 10,7 g
- KH: 20,3 g davon 2,6 g Zucker
- Eiweiß: 6,5 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für die Kräuterpfannkuchen (Grundrezept):

- 250 ml Milch (Vollmilch oder fettreduzierte Milch)
- 150 g Weizenmehl Typ 450
- 2 Eier Größe M
- 1/2 Bund Blatt Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch

- 1/4 TL Salz
 - etwas Pfeffer (aus der Mühle)
 - 4 EL Sonnenblumenöl zum Ausbacken
-

Zubereiten:

Der Kräuterpfannkuchen Teil 1 – Teig herstellen:

- Die Milch in eine Schüssel geben.
- Die Milch mit einem Schneebesen rühren, während man „peu à peu“ das Mehl dazugibt.
- Den Teig so lang rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
- Dann das Salz und die Eier in den Teig geben und kräftig umrühren.
- Die Blatt Petersilie waschen, trocknen, vom Stängel trennen, die Blätter sehr fein/klein hacken und in den Teig geben.
- Den Schnittlauch waschen, trocknen, in sehr feine/kleine Röllchen schneiden und in den Teig geben.
- Etwas Pfeffer aus der Mühle über den Teig streuen.
- Den Teig so lang umrühren, bis sich die Kräuter gleichmäßig verteilt haben.

Der Kräuterpfannkuchen Teil 2 – Teig ruhen lassen:

- Den Teig 30 Minuten ruhen/quellen lassen. In dieser Zeit verbinden sich das Mehl und die anderen Zutaten noch besser miteinander.

Der Kräuterpfannkuchen Teil 3 – Teig ausbacken:

- Den Teig nach dem Ruhen noch einmal kurz und kräftig umrühren.
- Eine große beschichtete Pfanne auf den Herd stellen und die Herdplatte auf mittlere Hitze stellen.
- 10 ml Sonnenblumenöl in die Pfanne geben und erhitzen.
- 1/4 des Teiges mit einer Schöpfkelle in die Pfanne geben. Die Pfanne dabei bewegen/drehen, so dass sich der Teig gleichmäßig in der Pfanne verteilt.
- Den Pfannkuchen rund 2-3 Minuten in der Pfanne backen, bis er leicht braun geworden ist.
- Den Pfannkuchen wenden und die andere Seite 1-2 Minuten backen.
- Den Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und im auf 50°C vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze warmhalten. Dazu den Pfannkuchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Unbedingt ABGEDECKT warmhalten. Wenn die Pfannkuchen nicht abgedeckt sind, werden sie trocken.