

Pfannkuchen & Süße Hauptgerichte

Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Buchteln mit Vanillesoße



Zutaten (10 Portionen)

Für die Buchteln:

250 ml	Milch, 1,5 % Fett
75 g	Butter oder Margarine
500 g	Weizenmehl, Type 405
1 Pck.	Trockenbackhefe
4 EL	Zucker (60 g)
1 Msp.	Vanillemark
1	Ei
1 Prise	Jodsalz

Für die Vanillesoße:

2 l	Milch, 1,5 % Fett
2 Pck.	Vanillepuddingpulver
80 g	Zucker

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Für die Buchteln:

Milch in einem Topf erwärmen und Butter oder Margarine darin zerlassen. Mehl in eine Rührschüssel sieben und mit Trockenbackhefe vermischen. Zucker, Vanillemark, Ei und Salz sowie das warme Butter-Milch-Gemisch hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig etwa 45 - 60 Min. an einen warmen Ort gehen lassen bis er sich sichtbar vergrößert hat.

Eine große Auflaufform einfetten. Den Teig zu 10 gleich großen Bällchen formen und nicht zu dicht nebeneinander in die Auflaufform legen. Die Bällchen nochmal etwa 30 Min. gehen lassen. Danach bei 180 °C Umluft etwa 25 Min. backen.

Für die Vanillesoße: Vanillepudding nach Packungsanleitung zubereiten. Jedoch die veränderte Milchmenge beachten.

Die Buchteln mit Puderzucker bestäuben und mit Vanillesoße servieren.

Tipp: Buchteln und Vanillesoße schmecken sowohl warm als auch kalt!



Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Grundrezept Pfannkuchen

Zutaten (10 Portionen)

Für den Teig:

300 g	Weizenvollkornmehl
2-3	Eier
300 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
300 ml	Milch, 1,5 % Fett
1 Prise	Zucker
1 Prise	Jodsalz
10 TL	Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Weizenvollkornmehl mit Eiern, Milch und Wasser verrühren und 15 Min. quellen lassen. In einer Pfanne Öl bei mäßiger Hitze 10 Pfannkuchen backen.



fördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Pfannkuchen mit Camembert oder Apfelmus



Zutaten (10 Portionen)

Pfannkuchen-Teig nach
Grundrezept

Für die Variante 1:
250-300 g Camembert

Für die Variante 2:
1 kg säuerliche Äpfel
(z. B. Boskop,
Cox Orange)
50-100 ml Wasser

Zucker und Zimt nach Bedarf

Zubereitung

Pfannkuchen nach dem Grundrezept zubereiten.

Für die Variante 1:

Camembert in sehr dünne Streifen schneiden und fächerförmig auf je einer Hälfte der Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen zusammen klappen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Ober-/Unterhitze) auf der obersten Schiene 6-8 Min. backen.

Dazu passt: Preiselbeere-Konfitüre



Für die Variante 2:

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, achteln und zusammen mit dem Wasser im Schnellkochtopf 2 Min. oder im normalen Topf 10 Min. kochen. Durch ein Sieb streichen und eventuell mit Zucker und Zimt abschmecken.

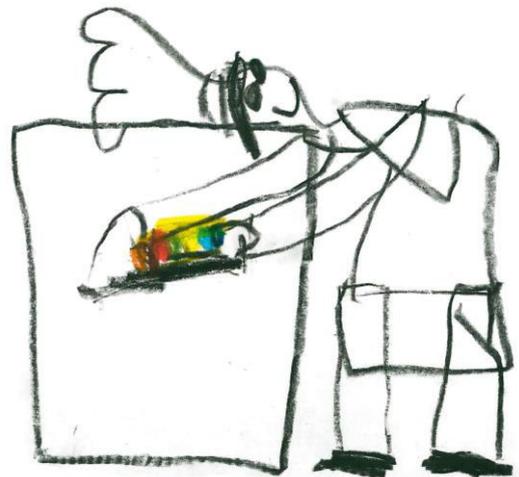
Pfannkuchen Calzone

Zutaten (10 Portionen)

Pfannkuchen-Teig nach Grundrezept

Für die Füllung:

- 1 kl. Dose Mais (150 g)
- 3 Tomaten (180 g)
- 2 Paprika (400 g)
- 5 EL geriebener Käse (50 g)
- 2 TL Oregano



Zubereitung

Pfannkuchen-Teig nach dem Grundrezept zubereiten, dabei den Oregano zufügen.

Für die Füllung:

Tomaten und Paprika waschen, putzen und in kleine Stückchen schneiden. Mais aus der Dose in einem Sieb abwaschen. Gemüse mit dem Käse in einer Schüssel mischen.

Pfannkuchen in Öl bei mittlerer Temperatur backen. Dabei jeweils nach dem Wenden eine Hälfte des Pfannkuchens mit 2-3 EL der Gemüse-Käsemischung belegen und Pfannkuchen zusammen klappen. Fertig backen und anschließend auf dem Backblech im Backofen warm halten bis alle Pfannkuchen gebacken sind.

Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Gemüsepfannkuchen



Zutaten (10 Portionen)

Pfannkuchen-Teig nach Grundrezept

3 kleine Möhren (150 g)
100 g frischer Spinat oder Mangold
6 EL Sahne (60 g)
1-2 EL frische gehackte Petersilie

Nach Belieben: Rohkost-Gemüse, z. B. Kohlrabi, Möhre, Paprika, Gurke, Tomate

Jodsalz, Pfeffer



Zubereitung

Den Teig für die Pfannkuchen nach dem Grundrezept zubereiten. Zusätzlich noch die Sahne vor dem Quellen zur Teigmasse geben, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

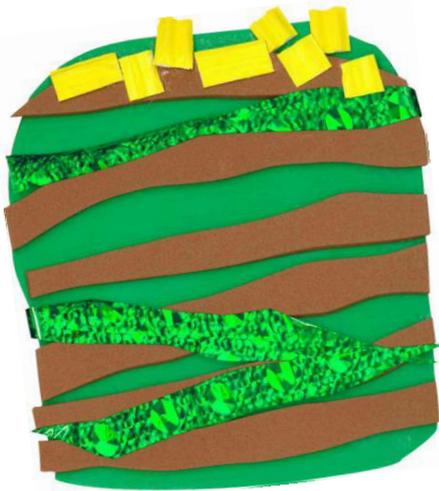
Die Möhren schälen und fein raspeln. Spinat oder Mangold klein hacken. Das Gemüse in 1 EL Wasser kurz in einem Topf erhitzen.

Petersilie und das Gemüse untermengen und den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pfannkuchen in Öl bei mittlerer Temperatur langsam von beiden Seiten goldgelb backen.

Mit der Rohkost garniert jedes Kind seinen eigenen Pfannkuchen.

Noahs Spinatpfannkuchen-Turm



Zutaten (10 Portionen)

Pfannkuchen-Teig nach Grundrezept

Für die Spinatmasse:

1 Bund	Lauchzwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 EL	Butter
500 g	TK-Rahmspinat
1/2 TL	Salz
2 Msp.	Pfeffer
2 Msp.	geriebene Muskatnuss
4 EL	Sonnenblumenkerne
200 g	geriebener Gouda

Zubereitung

Pfannkuchen nach dem Grundrezept zubereiten und warm halten.

Für die Spinatmasse:

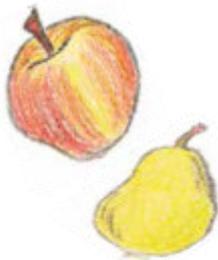
Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und pressen. Beides in ausgelassener Butter dünsten. TK-Rahmspinat hinzufügen und kurz garen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Sonnenblumenkerne in einer weiteren Pfanne ohne Fettzugabe hellbraun rösten.

Die Pfannkuchen werden nun schichtweise mit der Spinatmasse, den Sonnenblumenkernen und dem geriebenen Käse in einer Auflaufform aufgetürmt.

Anschließend Noahs Spinatpfannkuchen-Turm noch etwa 10 Min. bei 100°C Umluft in den Backofen geben, damit der Käse zerlaufen kann.

Amaranth-Pancakes



Zutaten (15-20 kleine Pancakes)

100 g	Weizenvollkornmehl
1 TL	Backpulver
250 g	Milch, 1,5 % Fett
30 g	Agavendicksaft oder Ahornsirup oder Honig
1 Msp.	Vanillemark
1 Prise	Jodsalz
60 g	gepufftes Amaranth
2 EL	Rapsöl zum Braten

nach Belieben Äpfel, Birnen oder
anderes süßes Obst

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf das Amaranth zu einem Teig verrühren. Amaranth unterheben. Pro Pancake 1 EL Teig in einer großen Pfanne in Öl bei mittlerer bis kleiner Hitze von jeder Seite goldgelb backen. **Vorsicht:** die Pancakes bräunen sehr schnell.

Obst klein schneiden. Jedes Kind dekoriert damit den eigenen Pancake.

Tipp: Geeignet als süße Hauptspeise mit Rohkost als Vorspeise oder als Dessert nach einer leichten Hauptspeise.

