

CHRISTA SCHMEDES

# PFANNKUCHEN

Fein gefüllt und  
schnell gerollt

KÜCHENRATGEBER



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

# WAS PFANNKUCHENBÄCKER BRAUCHEN

Ganz schnell mal Pfannkuchen zu backen ist kein Problem. Die wenigen Grundzutaten – Mehl, Milch, frische Eier, Fett – hat man meistens im Haus. Wann immer der Heißhunger Sie überfällt: Teig rühren, backen und am besten gleich genießen.

## MEHL

Helles Weizenmehl mit der Type 405 eignet sich bestens für alle Pfannkuchenrezepte. Sie können das Weizenmehl aber gut durch Dinkelmehl (Type 603) ersetzen oder beide Sorten mischen. Vollkornmehl sorgt für ein kräftiges Aroma.

## EIER

Für die Pfannkuchen in diesem Buch haben wir Eier Größe M verwendet. Wenn Sie keine Größe M zur Hand haben, dann nehmen Sie ruhig die etwas größeren oder kleineren Eier. So exakt muss es nicht zugehen in der Pfannkuchenbäckerei.

## MILCH

Frische Vollmilch macht die Pfannkuchen besonders zart. Am besten verwenden Sie Milch mit 3,5 % Fettgehalt.



## FETT ZUM AUSBACKEN

Hier können Sie geschmacksneutrales Öl wie Sonnenblumenöl, Rapsöl, Sojaöl oder das feine Bio-Kokosöl aus dem Reformhaus nehmen. Auch Butter und Butterschmalz eignen sich und steuern feines Butteraroma bei. Olivenöl verleiht herzhaften Pfannkuchen ein besonderes Aroma. Für beschichtete Pfannen brauchen Sie kaum Fett zum Ausbacken.

## CRÊPEPFANNE

Diese Pfanne hat einen niedrigen Rand und wird meist mit einem Holzschieber zum Verteilen des Teigs angeboten. Die Standardgröße hat 27 cm Durchmesser.

## PFANNEN

Die richtige Pfanne ist für gutes Gelingen entscheidend. Wichtig ist, dass der Teig nicht am Boden klebt, sich problemlos wenden lässt und man auch mal einen Salto wagen kann. Pfannen mit Antihafbeschichtung oder keramischer Innenbeschichtung sind zum Ausbacken von Pfannkuchen ideal. Man braucht nur wenig oder gar kein Fett. Es gibt Pfannen mit 18, 24 und 28 cm Durchmesser. Wir haben die Standardgröße mit 24 cm Durchmesser verwendet.





## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

### Umschlagklappe vorne:

Was Pfannkuchenbäcker brauchen

- 4 Grundzutaten
- 5 Spezielle Zutaten
- 6 Pfannkuchen – einer für alle Fälle
- 7 Verwandte aus aller Welt
- 64 Partyröllchen fürs Büfett

### Umschlagklappe hinten:

Herzhafte und süße Extras

Best of – aus Pfannkuchenresten

## 8 SÜSSES ZUM SATTESSEN

---

- 10 Pfannkuchen satt mit drei Extras
- 12 Pfannkuchen mit Pflaumenmus
- 13 Nusspfannkuchen mit Birnen
- 14 Pancakes mit Ahornsirup und Bananen
- 15 Pancakes mit Erdnuss-Zimt-Creme
- 16 Kirschpfannkuchen**
- 17 Apfelpfannkuchen
- 18 Topfenpalatschinken
- 20 Crêpes mit Sauerkirschragout

COVER-  
REZEPT

- 21 Vanillecrêpes mit Sommerfrüchten
- 22 Crespelle mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott
- 23 Crespelle mit Mandel-Reiscreme
- 24 Kaiserschmarrn
- 26 Dinkelpfannkuchen
- 26 Dattelpfannkuchen
- 27 Bananen-Kokos-Pfannkuchen
- 27 Sesampfannkuchen

## 28 HERZHAFTES ZUM SATTESSEN

- 30 Pfannkuchentäschchen mit Pilzen
- 31 Parmesanpfannkuchen mit Gemüse
- 32 Pfannkuchen mit Hackfleischfüllung
- 34 Gemüse-Tortilla
- 35 Tortilla mit Chorizo
- 36 Blini mit Frischkäsecreme und Kaviar
- 37 Kartoffel-Blini mit Räucherlachscreme
- 38 Crespelle mit Spinatfüllung und Tomaten
- 40 Kräuter-Frittata mit Paprika und Feta
- 41 Pfannkuchen Hawaii
- 42 Asiatische Pfannkuchenpäckchen
- 43 Asiatische Gemüsepfannkuchlein
- 44 Galettes mit Spiegelei und Käse
- 46 Pfannkuchen mit grünem Spargel
- 47 Pfannkuchen mit Spitzkohlgemüse

## 48 NACHTISCH

- 50 Crêpes Suzette
- 52 Zitronencrêpes mit Beeren
- 54 Cappuccino-Schoko-Crêpes
- 54 Lebkuchen-Orangen-Crêpes
- 55 Karamellpfannkuchen
- 55 Pfannkuchen mit Feigen
- 56 Schaumomelett mit Erdbeeren
- 58 Pfannkuchentörtchen mit Mokka-creme
- 59 Geeiste Mandelcrêpes mit Himbeersauce
- 60 Register
- 62 Impressum

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.





## PFANNKUCHEN MIT PFLAUMENMUS

150 g Mehl | Salz | 200 ml Milch | 4 Eier |  
200 g Pflaumenmus | 2 EL Pflaumenlikör (er-  
satzweise 2 EL roter Fruchtsaft) | 150 g Sahne |  
1 EL Puderzucker | 100 g Schmand | ½ TL Zimt-  
pulver | 2 EL Zucker | Fett zum Backen

### Herb-fruchtiger Genuss 🍃

Für 4 Personen | 45 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 520 kcal, 14 g EW, 27 g F, 54 g KH

**1** Das Mehl mit 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Die Milch unter Rühren dazugießen und die Mischung mit dem Schneebesen glatt rühren. Die Eier einzeln untermischen. Den Teig ca. 30 Min. zuge-  
deckt ruhen lassen.

**2** Inzwischen das Pflaumenmus mit dem Pflaumenlikör verrühren. Die Sahne steif schlagen. Puderzucker und Schmand glatt rühren und löffel-

weise unter die geschlagenen Sahne rühren. Zimt und Zucker in einem Schälchen vermischen.

**3** Etwas Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig durchrühren, eine kleine Kelle Teig hineingeben und durch leichtes Drehen der Pfanne gleichmäßig verteilen. Sobald die Unterseite leicht gebräunt ist und sich vom Boden löst, den Pfannkuchen wenden und auf der zweiten Seite fertig backen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren. Gebackene Pfannkuchen auf einer Platte stapeln und im Backofen bei 80° warm halten.

**4** Die Pfannkuchen auf Teller verteilen, die Schmandsahne und das Pflaumenmus darauf anrichten. Mit dem Zimtzucker bestreuen.



## NUSSPFANNKUCHEN MIT BIRNEN

50 g gemahlene Haselnüsse | 100 g Mehl | Salz | 250 ml Milch | 3 Eier | 50 g Rohrzucker | ½ Zimtstange | 1 Päckchen Vanillezucker | 4 reife Birnen | 100 g Zartbitterschokolade | 100 g Sahne | Fett zum Backen

**Für kleine und große Naschkatzen** 🍃

Für 4 Personen | 1 Std. 15 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 595 kcal, 14 g EW, 34 g F, 57 g KH

**1** Gemahlene Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Mit Mehl und 1 Prise Salz mischen und mit 200 ml Milch glatt rühren. Eier einzeln unterrühren. Teig ca. 30 Min. zugedeckt ruhen lassen.

**2** Inzwischen 500 ml Wasser mit Rohrzucker, Zimtstange und Vanillezucker aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Birnen waschen,

schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Birnenviertel in den Sud legen und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen.

**3** Den Teig durchrühren. Etwas Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eine kleine Kelle Teig hineingeben und durch Drehen der Pfanne gleichmäßig verteilen. Sobald sich der Pfannkuchen vom Boden löst, wenden und auf der zweiten Seite fertig backen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren. Gebackene Pfannkuchen im Backofen bei 80° warm halten.

**4** Die Schokolade in Stücke brechen. Die übrige Milch mit der Sahne erwärmen und die Schokolade darin schmelzen. Die Birnen auf die Pfannkuchen verteilen und die Pfannkuchen zusammenklappen. Die Schokoladensauce extra dazu reichen.

# CREPELLE MIT SPINATFÜLLUNG UND TOMATEN

Ein Klassiker aus der italienischen Küche serviert mit fruchtigem Tomatenragout – damit können Sie auch anspruchsvolle Gäste verwöhnen.

## Für den Teig:

30 g Butter  
150 g Weizenvollkornmehl  
Salz | 100 ml Milch  
100 ml kohlenensäurehaltiges  
Mineralwasser  
4 Eier  
Öl zum Backen

## Für die Füllung:

500 g frischer Spinat  
1 Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
150 g Mozzarella  
80 g frisch geriebener Pecorino  
Salz | Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss

## Für die Tomaten:

2 EL Olivenöl  
500 g Datteltomaten  
2 TL Rohrzucker  
je 1 Zweig Rosmarin und Thymian

## Außerdem:

Olivenöl für die Form und zum  
Beträufeln

## Köstliches aus dem Ofen

Für 4 Personen |  
1 Std. 30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 685 kcal,  
27 g EW, 49 g F, 34 g KH

**1** Für den Teig die Butter zerlassen. Mehl mit 1 Prise Salz, Milch und Mineralwasser glatt rühren. Zerlassene Butter dazugeben. Eier einzeln unterrühren. Teig zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.

**2** Für die Füllung den Spinat putzen, gründlich waschen und in einem Topf ca. 1 Min. zusammenfallen lassen, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Danach fein hacken. Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Spinat dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Mozzarella klein würfeln. Spinat in einer Schüssel mit 40 g Pecorino und dem Mozzarella vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**3** Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig durchrühren. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eine kleine Kelle Teig hineingeben und so nacheinander 8 Pfannkuchen backen.

**4** Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Die Spinatfüllung auf den Crespelle verteilen, Crespelle aufrollen und in die Form legen. Mit Olivenöl beträufeln, mit dem übrigem Pecorino bestreuen und im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 15–20 Min. überbacken.

**5** Inzwischen für die Tomaten das Olivenöl erhitzen. Tomaten waschen und darin andünsten, mit Rohrzucker bestreuen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und dazugeben. Tomaten bei schwacher Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Kräuter entfernen und das Tomatenragout zu den Crespelle servieren.



# CRÊPES SUZETTE

Der Klassiker aus Frankreich kommt nie aus der Mode und sorgt für kleine Glücksmomente, wenn Sie ihn als Krönung eines feinen Menüs servieren.

## Für die Crêpes:

- 30 g Butter
- 80 g Mehl
- Salz
- 1 TL Vanillezucker
- 200 ml Milch
- 2 Eier
- 2 Eigelb
- 1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale

2 EL Butter zum Backen

## Für den Sirup:

- 2 Bio-Orangen
- 10 Stück Würfelzucker
- 30 g Butter
- 2 EL Orangenlikör (z. B. Grand Marnier oder Cointreau)

**Unwiderstehlich gut** 

Für 4 Personen |

1 Std. Zubereitung |

2 Std. Ruhen

Pro Portion ca. 365 kcal,

8 g EW, 22 g F, 33 g KH

**1** Für die Crêpes die Butter zerlassen. Das Mehl mit 1 Prise Salz, Vanillezucker und Milch glatt rühren. Eier, Eigelbe, flüssige Butter und Orangenschale unterrühren. Den Teig zugedeckt ca. 2 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

**2** Für den Sirup die Orangen heiß waschen und abtrocknen. Den Würfelzucker an der Orangenschale reiben, bis die Zuckerstücke rundum gelb gefärbt und mit dem aromatischen Öl der Früchte durchzogen sind. Orangen halbieren und den Saft auspressen. Die Butter mit den Zuckerstücken in eine Pfanne geben (Bild 1), erhitzen und leicht karamellisieren lassen. Den Orangensaft und den Orangenlikör unterrühren und ca. 2 Min. köcheln lassen.

**3** Den Teig durchrühren. Etwas Butter in der Crêpepfanne erhitzen, mit einer kleinen Kelle etwas Teig hineingeben, sofort mit dem Holzschieber hauchdünn in der Pfanne verteilen (Bild 2). Crêpe bei starker Hitze goldbraun backen, mit einem Holzpfannenwender wenden (Bild 3) und die zweite Seite backen. Auf diese Weise 8 Crêpes backen.

**4** Die Crêpes zu Vierteln zusammenklappen und in zwei große Pfannen legen. Den Orangensirup darübergießen und bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Crêpes Suzette sehr heiß servieren.

## VARIANTE

### FLAMBIERTE CRÊPES SUZETTE

Für einen Show-Effekt können Sie die Crêpes Suzette bei Tisch flambieren. Dafür 3–4 EL Orangenlikör in einem kleinen Topf erhitzen, über die mit Orangensirup getränkten Crêpes gießen und mit einem Streichholz anzünden.





## RUNDER GENUSS!

Wir lieben sie gestapelt, gerollt, gefüllt und gefaltet. Mal als süße und mal als herzhafte Variante. Sie machen die ganze Familie satt, beeindrucken als schickes Fingerfood auf der Party oder glänzen als feines Dessert. Ob hauchdünn, dick und fluffig oder in mundgerechten Häppchen – Crêpes, Galette, Blini, Kaiserschmarrn, Pancake oder schlicht Pfannkuchen: garantiert der runde Glücksfaktor auf dem Teller.

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft!

**So einfach geht's:** Alle wichtigen Handgriffe in Step-Fotos

**Einer für viele:** Der Grundteig für jede Pfannkuchen-Lust



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-5333-3



9 783833 853333



[www.gu.de](http://www.gu.de)

