# NESTWÄRME REZEPT

AUS DER KÜCHE VON

Susanne

Pfannkuchen

REZEPTNAME

einfach

AUFWAND

EINFACH BIS RAFFINIERT

01:25 h

ZUBEREITUNGSZEIT

01:25 h

FERTIG IN

4

PORTIONEN

Rührschüssel, Pfanne, Mehlsieb, Bratwender

UTENSILIEN

## MEIN GUTES-NESTWÄRME-GERICHT

## MEIN NESTWARMER MOMENT

Ich liebe Pfannkuchen! Schon als Kind war es eines meiner Lieblingsgerichte. Das lag vielleicht auch an meiner Oma, die eine absolute Expertin für Mehlspeisen war. Bei ihr hat alles in der Richtung gut geschmeckt: z.B. auch Pfannkuchen, Kaiserschmarrn oder Dampfnudeln.

Besonders gut ist mir ein Tag in Erinnerung geblieben, an dem ich meine Oma mit einer Freundin besucht habe und jede von uns über 10 Pfannkuchen gegessen hat. Das Besondere war, dass die Pfannkuchen immer hauchdünn waren – fast wie Crêpes.

## ZUTATEN

400 g Mehl, wer mag, kann Vollkornmehl verwenden

750 ml Milch, fettarm

1 Prise(n) Salz

3 große Ei(er)

1 Schuss Mineralwasser

Butter, zum Backen

## ZUBEREITUNG

Das Mehl, die Milch, die Eier und die Prise Salz mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren, bis dieser leichte Blasen wirft. Dann den Teig für ca. eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Dann den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, noch einen guten Schuss Mineralwasser zufügen und nochmals kurz durchrühren.

Die Herdplatte anfangs auf höchster Stufe aufheizen und etwas Butter in die Pfanne geben.

Am gleichmäßigsten gelingen die Pfannkuchen so: Die heiße Pfanne von der Kochstelle nehmen und die Butter durch geschicktes Schwenken gleichmäßig verteilen. Nun mit einem großen Schöpflöffel eine Kelle Teig in die heiße Pfanne geben und diesen ebenfalls durch Schwenken gleichmäßig verteilen.

Wichtig:
Nun auf jeden Fall lange genug warten, bis die Unterseite richtig schön gebräunt und der Pfannkuchen entsprechend fest geworden ist. Das merkt man ganz leicht, wenn man versucht den Pfannkuchen mit dem Pfannenwender anzuheben. Wenn das ganz einfach geht, dann kann man den Pfannkuchen problemlos wenden, ohne dass dieser zerreißt. Nun noch die zweite Seite schön goldgelb backen.

Und: Mineralwasser nicht vergessen ;)

## EXPERTENTIPP

von unserem nestwärme Ernährungsberater Stefan

Susanne bringt es auf den Punkt: Vollkornmehl hat im Gegensatz zu normalem 405er Mehl ungefähr 4 mal so viele Vital- und Ballaststoffe. Wem der geschmackliche Unterschied zu groß ist, verwendet 1050er Mehl. Probiert es mal aus: Ihr werdet, wenn denn überhaupt, keinen geschmacklichen Unterschied feststellen.

* Kann aufgrund von Markennennung unbeauftragte Werbung enthalten. Der nestwärme e.V. übernimmt keine Haftung für unlizenzierte Bilder.