

Servicezeit: Essen & Trinken vom 12. Februar 2010

Redaktion Klaus Brock

---

## **Gefüllte Pfannkuchen: Lieblingessen für die ganze Familie**

Küchentipp Pfannkuchen	Seite 1
Pfannkuchen: Grundrezept	Seite 2
Pfannkuchen: Variationen	Seite 2
Pfannkuchen mit scharfer Hackfleischsoße	Seite 3
Pfannkuchen mit Quarkfüllung	Seite 4

URL:

[http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen\\_trinken/sendungsbeitraege/2010/0212/uebersicht.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen_trinken/sendungsbeitraege/2010/0212/uebersicht.jsp)

## ***Gefüllte Pfannkuchen: Lieblingessen für die ganze Familie***

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Pfannkuchen liebt jeder! Kein Wunder – denn kaum etwas ist ähnlich vielseitig, lässt sich so unendlich variieren, kombinieren und immer wieder neu in Szene setzen. Pfannkuchen sind der Stoff, aus dem man Lieblingessen macht, ob für Groß oder Klein, ob man sie lieber herzhaft mag oder eher ein Süßschnabel ist. Hauptsache, die Pfannkuchen sind zart und duftig.

Dann kann man sie mit Spinat grün färben, mit Speck und Käse gehaltvoll oder mit karamellisierten Äpfeln süß servieren. Man kann sie pur lassen und einfach einen Salat oder Apfelmus dazu servieren. Wir haben hier ein paar Ideen zusammengestellt, die uns zu Pfannkuchen am besten schmecken.

---

## ***Küchentipp Pfannkuchen***

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Es soll ja Leute geben, die brauchen für Pfannkuchen ein Fertigprodukt ... Dabei ist ein Pfannkuchenteig wirklich kinderleicht angerührt. Zumal, wenn man mit unserem Trick arbeitet, damit keine Klümpchen entstehen. Die Reihenfolge der Zutaten ist hierbei nämlich entscheidend: Erst muss man **Eier und Mehl** miteinander vermischen, bis sie sich zu einem glatten Teig – ähnlich wie ein Spätzleteig – verbunden haben. Dann kann man die Masse salzen. Erst danach arbeitet man nach und nach **Milch oder Wasser** mit dem Schneebesen gründlich ein. So klappt es immer, und das Ergebnis ist absolut klümpchenfrei!

**Tipp:** Wenn beim heftigen Rühren die Schüssel keinen sicheren Stand hat, einfach ein Küchentuch unterlegen!

### **Außerdem sollte man noch folgende Punkte beachten:**

- Pfannkuchen müssen **dünn sein** – je dünner, umso besser. Lieber zwei oder drei hauchdünne Pfannkuchen als einen dicken zubereiten. Das liefert mehr Geschmack, und man hat mehr Möglichkeiten, Gutes darin einzuwickeln ...
- Pfannkuchenteig sollte die Konsistenz von flüssiger Sahne haben. Unbedingt eine Weile **ruhen und quellen lassen**, bevor man ihn verbäckt. Deshalb ruhig schon am Morgen ansetzen, wenn man mittags Pfannkuchen backen will.

- In einer **flachen, beschichteten Pfanne backen**, noch besser in zweien gleichzeitig. Bis sie die richtige Hitze erreicht haben, kann es eine Weile dauern: Sie sollten nicht zu heiß sein, weil die Pfannkuchen sonst schnell dunkle Punkte bekommen, aber auch nicht zu kalt, denn dann nimmt der Teig einfach keine Farbe an und saugt alles Fett auf.
  - Der erste Pfannkuchen misslingt? Das ist völlig normal! Erst wenn die Pfannen die richtige Hitze gespeichert haben, geht es wie von selbst.
  - Fertige Pfannkuchen auf einem Teller stapeln und am besten gleich **warm stellen** (im Backofen bei 60 Grad Celsius). Kalte Pfannkuchen lassen sich prima über Dampf oder zugedeckt in der Mikrowelle erwärmen.
  - Übrig gebliebene Pfannkuchen sind eine wunderbare **Suppeneinlage**: in feine Streifen geschnittene „Flädle“ oder „Frittaten“, wie man in Schwaben oder Österreich sagt.
- 

## **Die Rezepte**

### **Pfannkuchen: Grundrezept**

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Ein Rezept, das man schnell auswendig beherrscht, und man braucht nicht einmal eine Waage dazu.

#### **Zutaten für vier bis sechs Personen (12 bis 14 Stück):**

3 Eier (180 g)  
1 Prise Salz  
3 gehäufte EL Mehl (120 g)  
300 ml Milch  
Fett zum Ausbacken: Butter, Schmalz, Öl oder Speck – ganz nach Geschmack

Eier und Mehl glatt rühren, Salz hinzufügen und dann langsam, unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen die Flüssigkeit angießen. Zugedeckt mindestens eine halbe Stunde stehen und quellen lassen. Erst dann eine, besser zwei beschichtete Pfannen erhitzen, mit Fett austreichen, eine kleine Kelle Teig hineingießen und die Pfanne sofort drehen und wenden, bis der dünnflüssige Teig den gesamten Boden hauchdünn überzieht. Backen, bis sich der Rand kräuselt, dann wenden und auch auf der anderen Seite backen. Nach diesem Prinzip den ganzen Teig verarbeiten.

---

### **Pfannkuchen: Variationen**

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die Variationen zur Würzung des Teiges und zum Füllen der Pfannkuchen sind zahlreich. Wir stellen einige vor.

#### **Gewürze:**

Den Teig kann man sehr unterschiedlich würzen – zum Beispiel **asiatisch**: mit Kurkuma, Curry, Sojasoße und Sesamöl, oder mit Raz-el-Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung) oder mit gemahlenem Bockshornklee.

#### **Kräuter und „Farbe“:**

In den Teig reichlich fein gehackte **Kräuter**, blanchierten, pürierten **Spinat**, geriebene **Möhren** oder **Tomatenpüree** rühren und so die Pfannkuchen grün sprenkeln beziehungsweise grün, orange oder rot einfärben.

### **Samen:**

Witzig sind eingeweichte **Senfsamen**, die man zuerst in die Pfanne gibt. Wenn sie zu brutzeln anfangen, den Teig darübergießen. So werden sie in den Teig eingeschlossen und purzeln nicht herum.

Man kann auch **Sesamsamen** verwenden, die zuerst in der Pfanne geröstet werden, bevor der Teig eingefüllt wird.

### **Zucchiniestreifen:**

Mit der Juliennereibe feine Zucchiniestreifen in die Pfanne hobeln und dann den Teig darübergießen. Je nach Geschmack noch ein paar Chiliringe darüberstreuen.

### **Zwiebelringe:**

Auch Zwiebelringe sind gut geeignet: Zuerst in der Pfanne kurz anrösten, bevor mit Teig aufgefüllt wird. Zudem nach dem Rösten salzen und pfeffern, denn der Teig ist relativ neutral im Geschmack.

### **Verschiedene weitere Gemüse, Speck, Kerne oder Käse:**

Das Gleiche – erst anrösten und dann mit Teig auffüllen – kann man auch mit Lauchringen, Tomatenwürfeln, Champignonscheiben, dünnen Fenchelscheibchen, Speckstreifchen, Pinienkernen oder Käseraspeln tun.

### **Kartoffeln:**

Dünne Scheiben von gekochten Kartoffeln mit Zwiebelringen und Knoblauch anbraten. Nach Belieben auch Champignonscheiben, Speckstreifen, Tomatenwürfel und Petersilie hinzugeben. Salzen, pfeffern und Muskat darüberreiben. Anschließend den Teig über den Zutaten verteilen.

### **Süße Pfannkuchen:**

Auch bei süßen Pfannkuchen verfährt man nach dem gleichen Prinzip: Apfel-, Birnen- oder Bananenscheibchen andünsten und dann mit Zucker karamellisieren. Mandelblättchen oder gehackte Haselnüsse anrösten, bevor man den Teig darübergibt.

### **Salat als Beilage – zum Beispiel:**

- Rohkost aus geraspelten Möhren, geraspeltem Rettich und Gartenkresse
  - Chicorée mit Orangen und Fenchel
  - Wurstsalat aus fein geschnittener Fleischwurst, mit reichlich Zwiebeln und viel Petersilie
- 

## ***Pfannkuchen mit scharfer Hackfleischsoße***

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Ähnlich wie eine gute Pastasoße! Kann man auch prima auf Vorrat zubereiten und portionsweise einfrieren. Wie scharf die Soße ist, bestimmen Sie mit der entsprechenden Chilimenge.

### **Zutaten für vier Personen:**

500 g gemischtes Hackfleisch  
2-3 EL Olivenöl  
1 große Zwiebel  
3-4 Knoblauchzehen  
1-2 Chilischoten (nach Geschmack)  
1 Prise Zucker  
Salz  
Pfeffer  
3-4 Stängel Bleichsellerie  
½ rote oder gelbe Paprikaschote

½ Glas Weißwein  
circa ¼ l Fleischbrühe  
gegebenenfalls 1 guter Schuss Sahne  
2-3 EL Tomatenpüree oder -mark  
Petersilie oder Basilikum zum Bestreuen  
nach Belieben etwas geriebener Käse

Das Hackfleisch in einer großen Pfanne im heißen Öl anbraten, dabei mit dem Kochlöffel zerdrücken. Erst wenn es krümelig geworden ist, die sehr fein gewürfelte Zwiebel, die klein geschnittenen Knoblauchzehen und den ebenfalls fein gewürfelten Chili hinzufügen und alles miteinander braten, bis das Fleisch fast kross geworden ist. Die Zuckerprise darüberstreuen, nach Geschmack salzen. Wenn auf Chili verzichtet wird, ordentlich aus der Mühle pfeffern.

Dann das Gemüse hinzufügen: Stangensellerie in Scheibchen (zuvor eventuelle Fäden aus der Haut ziehen) und Paprika in kleinen Würfeln. Mit einem Schuss Wein, Brühe und Tomatenpüree zu einer würzigen, konzentrierten Soße kochen.

**Servieren:** Entweder die Pfannkuchen und das Gehackte zum Selbstbedienen auf den Tisch stellen. Dann verstreicht jeder jeweils einen großzügigen Löffel davon auf einem Pfannkuchen, rollt ihn auf und verspeist ihn.

Oder als fertiges Gästeessen servieren: Die fertig gefüllten Rollen in eine flache Form setzen und – unmittelbar bevor serviert wird – mit etwas Brühe oder Sahne benetzen, nach Belieben etwas geriebenen Käse darüber verteilen und im Backofen erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Nach Wunsch auch gehackte Petersilie oder klein geschnittenes Basilikum dazustellen. Zu den Pfannkuchen eine große Schüssel Salat reichen. Unbedingt genügend Pfannkuchenrollen pro Person vorsehen: Erfahrungsgemäß wird davon mehr gegessen als gedacht – einfach, weil es so gut schmeckt.

**Getränk:** ein einfacher Weißwein, aber auch ein Bier. Kinder trinken dazu Wasser oder Apfelsaft.

---

## ***Pfannkuchen mit Quarkfüllung***

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Unwiderstehlich, vor allem, wenn man mit den karamellisierten Mandelblättchen nicht spart!

**Zutaten für vier Personen (als süßes Hauptgericht) oder für sechs bis acht Personen (als Dessert):**

1 Pfannkuchenteig (siehe „Pfannkuchen: Grundrezept“)

### **Quarkfüllung:**

500 g Magerquark oder Topfen  
4 EL Zucker  
Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone  
1/8 l Sahne

### **Mandelkrokant:**

3 EL Butter  
100 g Mandelblättchen  
2 EL Zucker  
Puderzucker zum Bestäuben

### **Schokoladensoße:**

100 g zartbittere Schokolade  
1/8 l Sahne  
eventuell 1 guter Schuss Rum, Cognac oder Kaffeelikör

Den Quark mit der Hälfte des Zuckers, der Zitronenschale und dem Zitronensaft glatt rühren. Die Sahne mit den restlichen zwei Esslöffeln Zucker steif schlagen und einen Teil unter den Quark rühren.

Für den **Mandelkrokant** die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Mandelblättchen hineinstreuen und langsam rösten. Dabei den Zucker gleichmäßig darüberstreuen und aufpassen, dass er nicht zu dunkel wird.

Ein, zwei Löffel Quarkfüllung in jeden Pfannkuchen wickeln und aufrollen. Mit Mandelkaramell bestreuen und mit Puderzucker bestäuben. Sofort servieren – entweder pur oder besser noch mit **Schokoladensoße**: Dafür Schokolade in Stückchen zerteilen und in aufkochender Sahne schmelzen. Sorgfältig glatt rühren und nach Belieben mit einem kleinen Schuss Rum, Cognac oder Kaffeelikör abrunden.

**Getränk:** Ein Schlückchen Likör für die Erwachsenen kann nicht schaden.

© WDR Köln 2010