



Kochen! Das Gelbe von GU

Material:

1. Schüssel
2. Ein Rührbesen
3. Eine Pfanne
4. Ein Teller
5. Eine Kelle
6. Ein Pfannenwender



und mit
Eiermasse
und bei
en.
lassen, auf
backenen
n. Frittata
vieren.

r spani-
ass sie
bereiten
n, vo-
us.
n Sie
n.

ark •
ener
rika-

remig
hnee-
n und
e in je

TIPP

Bei Omelette oder Pfannkuchen werden die Eiweiße und Eigelbe getrennt, schaumig aufgeschlagen und dann wieder verrührt. Dadurch bekommt das Omelett eine besonders lockere und luftige Konsistenz.



97. Eierpfannkuchen

PREISWERT | SCHMECKT KINDERN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Ruhezeit: 30 Min.

4 Eier • 1/8 l Milch • 1 Prise Salz • 150 g Mehl •
2 EL Butter

– Die Eier mit der Milch und dem Salz verquirlen und löffelweise das Mehl untermischen. Der Teig soll zähflüssig, beim Rühren ein deutlicher Widerstand spürbar sein. Gegebenenfalls noch etwas Milch zufügen. Den Teig 30 Min. ruhen lassen.

– Butter portionsweise bei mittlerer Hitze in der Pfanne zerlassen, Teig durchrühren und nacheinander 8 dünne Pfannkuchen backen. Dafür jeweils 1/8 des Teiges mit einem Schöpflöffel in die Pfanne gießen, diese anheben und leicht drehen, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Wenn die Masse zu stocken beginnt und an der Oberfläche nur noch leicht glänzt, den Pfannkuchen leicht anheben und erst wenden, wenn die Unterseite knusprig gebacken ist.

– Die Pfanne leicht rütteln, damit sich der Pfannkuchen löst. Pfannkuchen auf einen großen Topfdeckel gleiten lassen und ihn dann mit Schwung vom Deckel in die Pfanne stürzen, oder mit einem möglichst breiten Pfannenwender in der Pfanne umdrehen und auch die andere Seite knusprig backen.

Eier mit viel dabei



– Das Backen dauert pro Pfannkuchen etwa 5 Min. Die frisch ausgebackenen Pfannkuchen in einer feuerfesten, flachen Form im Ofen warm halten, bis alle Pfannkuchen gebacken sind.

Speck-
mittler
der M
backen

TIPPS

- Die Pfannkuchen werden besonders locker, wenn man die Hälfte der Milch durch Mineralwasser ersetzt oder wenn 1 Msp. Backpulver unter den Teig gerührt wird.
- Den Teig niemals zu lange rühren – die Pfannkuchen werden sonst leicht »brüchig«.
- Die Pfanne immer nur dünn einfetten. Der Teig haftet dadurch besser; nach dem Wenden eventuell noch etwas Fett zugeben.
- Und das passt dazu: zu süßen Pfannkuchen alle Arten von Kompott oder Apfelmus; zu salzigen Pfannkuchen Gemüse oder grüner Salat.

99. C Hac

SCHN
Für 2
Zube

1/8 l
Salz
Pap
fleisc
Pap
Schr

– M
rühr
Zwi
Pap
sch
– Ir

98. Pfannkuchen mit Erbsen und Speck

Guten Appetit! 😊