

Sommerlicher Pfannkuchen

Zutaten für 4 Personen:

3 Eier, 3 EL Zucker, etwas Salz, 250 ml Milch – oder aus Klimaschutzgründen Haferdrink, 250 g saure Sahne, etwas abgeriebene Schale einer Zitrone, 225 g Mehl

300 g Blaubeeren, etwas Puderzucker zum Bestäuben

Peter und Paul (29. Juni)
macht die Blaubeeren blau.

Zubereitung:

1. Eier mit Zucker und Salz schaumig schlagen. Milch / Haferdrink und saure Sahne hinzufügen und mit Zitronenschale würzen. Mehl dazu sieben und zu einem glatten Teig verrühren. Teig 15 min quellen lassen.
2. Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Beeren vorsichtig unter den Teig heben. Backofen auf 100 Grad vorheizen.
3. In einer Pfanne ein EL Butter zerlassen, etwas Teig einfüllen und so lange backen, bis sich der Teigrand braun verfärbt. Pfannkuchen wenden, evtl. noch Butter zufügen und bei kleiner Hitze fertig backen. Im Backofen warm stellen. Auf diese Weise weiterbacken bis der Teig verbraucht ist.
4. Pfannkuchen einrollen, auf 4 Teller verteilen und mit Puderzucker bestäuben.



Alternativ Zutaten für 4 Personen

175 g Mehl, 3 EL Zucker, 1 ½ TL Backpulver, ½ TL Salz, 3 EL zerlassene Butter oder (um das Klima zu schützen) Margarine, 350 ml Buttermilch, 2 Eier, 1 TL Vanilleextrakt, 2 EL Öl, 100 g frische Blaubeeren

Zubereitung

1. Die trockenen Zutaten in eine Schüssel mittlerer Größe geben. Alle flüssigen Zutaten bis auf das Öl in die Mitte gießen und vorsichtig mischen. Nur so lange rühren, bis alles vermengt ist.

2. Eine Pfanne, erhitzen, bis sie heiß ist. Mit einem Pinsel einen Teelöffel Öl darin verstreichen und 75 ml Teig in die Pfanne gießen. Wenn sich an der Oberfläche Blasen bilden, einige Blaubeeren über den Pfannkuchen streuen. Den Pfannkuchen wenden und von der anderen Seite bräunen lassen.

3. Im Backofen warmhalten, während die restlichen Pfannkuchen gebacken werden. Den zweiten Teelöffel Öl in der Pfanne verteilen, sobald es nötig wird. Mit Ahornsirup servieren und pürierte Beeren über die Pfannkuchen geben.

Mit Johanni (24. Juni) beginnt der Sommer. Johannis- aber auch Himbeeren reifen im Garten. Im Wald lassen sich Walderdbeeren oder Blaubeeren finden. 100 g Beeren pflücken, aufkochen, süßen, pürieren.