

Pfannkuchen süß oder herzhaft



SARAH WIENER
STIFTUNG

Das Multitalent Pfannkuchen: vier einfache Zutaten und so viele Möglichkeiten. Fruchtig-süß oder herzhaft mit Gemüse-raspeln und frischen Kräutern – was darf es heute sein?

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 4 Eier
- 500 g Vollkornmehl (z. B. Weizen)
- 2 Prisen Salz
- 1 Liter Vollmilch
- 100 ml Sprudelwasser
- 12 TL Rapsöl

KÜCHENWERKZEUG

- kleine Schüssel
- Schneebesen
- Küchenwaage
- große Schüssel
- Messbecher
- sauberes, trockenes Geschirrtuch
- 2 große, beschichtete Pfannen
- Suppenkelle
- 2 große Teller

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 2 Eier
- 250 g Vollkornmehl (z. B. Weizen)
- 1 Prise Salz
- 500 ml Vollmilch
- 50 ml Sprudelwasser
- 6 TL Rapsöl

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Süße Variante: Gewürze wie Vanille, Zimt oder Kakao zum Verfeinern in den Teig geben und in Stücke geschnittenes Obst mit einbacken. Als Beilage Kompott oder Fruchtquark reichen.

Herzhafte Variante: Den Teig mit Muskatnuss, Curry, Paprika oder Kräutern würzen. Fein geschnittenes Gemüse kann mit eingebacken oder als Füllung in den Pfannkuchen gerollt werden.



Allergene: Gluten (Mehl), Milch/Laktose, Ei

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 0,50 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



GANZJÄHRIG

Pfannkuchen süß oder herzhaft

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die Eier nacheinander in eine kleine Schüssel schlagen und verquirlen. Das Mehl in der großen Schüssel mit dem Salz vermengen, in der Mitte eine Kuhle formen und Eimasse hineingeben. Mit dem Schneebesen vom Rand her Mehl und Eier verrühren.
- 2** Milch unter kräftigem Rühren langsam dazugeben, bis ein glatter Teig ohne Klumpen entsteht. Mit dem Geschirrtuch abgedeckt etwa 15–30 Minuten quellen lassen.
- 3** Den Pfannkuchenteig auf Wunsch mit Kräutern oder Gewürzen süß oder herzhaft verfeinern. Nach der Quellzeit den Teig mit etwas Sprudelwasser vermengen bis die gewünschte, relativ flüssige Konsistenz erreicht ist.
- 4** In jeder Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Je eine Kelle Teig in jede Pfanne geben und die Pfannkuchen von beiden Seiten je 2–3 Minuten goldgelb ausbacken.
- 5** Fertig gebackene Pfannkuchen im Backofen bei 50 °C bis zum Servieren warmhalten. Die Pfannkuchen wahlweise mit Obst oder herzhaft mit gedünstetem Gemüse und Dip servieren.

... Eier in einer separaten Schüssel aufschlagen – so lässt sich prüfen, ob sie noch gut sind, ohne den gesamten Teig zu riskieren. Gründliches Händewaschen nach dem Aufschlagen der Eier ist Pflicht.

... Rühren und Milch dazu geben können alle Kinder abwechselnd. Frage die Kinder: Wie sieht der Teig aus? Ist er klebrig, dick oder flüssig? Wie verändert er sich?

... Die rohe Mischung darf nicht probiert werden! Deshalb ggf. einen Löffel mit Teig in der Pfanne ausbacken, probieren lassen und gemeinsam nachwürzen.

... Jedes Kind kann seinen eigenen Pfannkuchen backen. Unterstütze die Kinder ggf. beim Wenden der Pfannkuchen (mit Pfannenwender oder mit zwei Tellern).

... Wie wäre es mit einem Buffet, an dem sich alle ihren Pfannkuchen nach Belieben befüllen können?



TIPPS & TRICKS

Wer sich an die Zubereitung von Vollkornmehl langsam herantasten möchte, kann für den Teig 50% Vollkornmehl und 50% helles Mehl (Type 405) mischen oder Kamutvollkornmehl verwenden. Kamut ist ein Getreide, dessen Vollkornmehl schön hell und gelblich ist.

Mehl wird durch feines Vermahlen von Getreide gewonnen. Vollkornmehle enthalten alle Bestandteile des Getreides, einschließlich Schale und Keimling. Darin stecken am meisten Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Je frischer das Mehl gemahlen ist, desto mehr Nährstoffe sind enthalten.