

Pfannkuchen Rezepte

Gratinierte Pfannkuchen

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Eierspeisen

Für Die Pfannkuchen

150 g Dinkelvollkornmehl
(Reformhaus)

1 Prise Salz

2 Eier
300 ml Milch

Für Füllung Und Sauce

2 Eier
100 g Honig
500 g Quark (20% Fett)
1 kleine Glas Schattenmorellen

(Füllmenge 680 g)
2 Teel. Speisestärke
Ungehärtetes Kokosfett
2 Teel. Butter oder Margarine

Für die Familie: Vollwertrezept

Süßspeisen sind besser als ihr Ruf - wenn sie mit vollwertigen Zutaten zubereitet werden. Denn sie enthalten viel Kohlenhydrate, dabei mäßige Mengen Eiweiß und Fett.

Dinkelmehl mit Salz, Eiern und Milch verquirlen. Teig 1 Stunde quellen lassen. In einer beschichteten Pfanne etwas Kokosfett erhitzen und nacheinander 4-6 möglichst dünne Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen. Dabei einen Deckel auflegen. Die Eigelbe mit dem Honig cremig rühren, dann den Quark unterrühren. Eiweiß sehr steif schlagen und unterziehen. Schattenmorellen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Die Hälfte der Kirschen vorsichtig unter die Quarkmasse ziehen. Pfannkuchen mit der Quarkmasse füllen, locker zusammenrollen und in eine gut gefettete Auflaufform legen. Die restliche Fülle gleichmäßig auf die Pfannkuchen streichen. Form mit Pergamentpapier abdecken, Pfannkuchen im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) 45 Minuten backen. Währenddessen Kirschsaff mit restlichen Kirschen erhitzen, Stärke mit etwas Kirschsaff anrühren, in die Sauce rühren, kurz aufkochen lassen. Palatschinken lauwarm mit Sauce servieren.