

Ein wahrer Alles-Köner...

Eierkuchen bzw. Pfannkuchen bzw. Palatschinken

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 1-2 Personen:

- 250 ml Milch (oder Reis-, Hafermilch, aber KEINE Sojamilch)
 - 125 g Dinkelmehl
 - 2 kleine ODER 1 großes Ei (eventuell nur Eigelb verwenden, wenn Eiweiß nicht vertragen wird)
 - Öl bzw. Butter zum Braten
 - 1 Pr. Salz
-

Zubereitung:



Alle Zutaten mit dem Schneebesen oder dem elektrischen Handrührgerät gut verrühren bis ein cremiger Teig, der noch leicht flüssig ist, entsteht. In einer flachen Pfanne Öl bzw. Butter erhitzen. Mit einer Kelle/Schöpflöffel den Teig portionieren und in die heiße Pfanne geben. Durch Bewegen der Pfanne den Teig großflächig und dünn auf der Pfannenoberfläche verteilen. Wenn der Teig soweit bei mittlerer Hitze gebraten wurde, dass er nirgends mehr flüssig ist (nach ca. 1-2 Minuten), wird der Eierkuchen/Pfannkuchen/Palatschinken gewendet und von der anderen Seite für ca. 1-2 Minuten gebraten.

Eierkuchen/Pfannkuchen/Palatschinken aus der Pfanne heben und auf einen großen Teller legen. Mit einem großen Deckel auf dem Teller kann der Eierkuchen/Pfannkuchen/Palatschinken warmgehalten werden. Alternativ kann der Teller bei ca. 80° C in den Backofen.

Mit dem restlichen Teig wie beim ersten Eierkuchen/Pfannkuchen/Palatschinken verfahren.



Andere Varianten:

Belag:

Eierkuchen/Pfannkuchen/Palatschinken nach diesem Grundrezept kann vielseitig belegt werden – sowohl süß als auch deftig. Sowohl **Schokoladenaufstrich** (Vorsicht Schokolade!) als auch

Frischkäse, Salat (Feld-/Vogerlsalat, Eisbergsalat, Rucola), Mozzarella, Feta, Hühnchenstreifen, Radieschen, Kresse usw. bieten sich an. Andere Varianten wären mit Puderzucker, Ahornsirup oder Honig, Heidelbeeren oder Eiskrem.

Teig:

Andersherum kann natürlich auch bereits beim Teig variiert werden. Wird es süß oder pikant? Wie wäre es mit etwas Vanillezucker, Kardamom, Zimt oder Kakao im Teig? (Vorsicht bei Zimt und Kakao – das verträgt nicht jeder)

Oder aber man würzt mit Thymian, Rosmarin, Eberraute oder experimentiert mit geschmackvollen Mehlsorten, die anteilig untergemischt werden, z. B. Kürbiskernmehl.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat