

Aus dem Buchprojekt „Finanzkrisenkochbuch“

Pfannkuchenteig

Zutatenliste für 6 Pfannkuchen:

240 g Mehl
viel Salz
3 Eier
240 ml Milch
Wasser



Mehl, Salz, Eier, Milch und Wasser

Zubereitung:

Das Mehl in einer Schüssel abwiegen. Ordentlich Salz darüber streuen. Die Milch in einer Tasse abmessen. Kaltes Wasser bereit halten. Einen Mixer braucht man hier nicht, ein großer Schneebesen geht besser.

Die Eier in die Schüssel schlagen, von der Milch zugeben und von oben nach unten anfangen mit dem Schneebesen umzurühren. Die restliche Milch zugeben, weiterrühren. Nach und nach noch kaltes Wasser zugeben und rühren bis die Konsistenz schön glatt ist. 5 Min. stehen lassen.

Eventuell noch etwas Wasser zugeben und mit der Suppenkelle noch mal umrühren, je nachdem, was man an Spezialzutaten noch in den Teig einrühren will. Die Spezialzutaten kann man mit der Suppenkelle einrühren, oder direkt in die Pfanne geben, entweder unter oder auch über den Teig, je nachdem, was man da nimmt.

Tipp: geht auch mit mehr oder weniger Eiern. Oder das Rezept nur mit Milch oder nur mit Wasser.

Vorbereitungszeit:	keine	Kosten pro Pfannk.:	0,09 €
Zubereitungszeit:	10 Min.	Kalorien pro Pfannk.:	205
Schwierigkeitsgrad:	Einfach	K: 31g	F: 5g E: 9g

Aus dem Buchprojekt „Finanzkrisenkochbuch“

Holunderpfannkuchen

Zutatenliste für 3 Portionen:

6 x Pfannkuchenteig
6 EL ÖL
12 frische Holunderblüten

Zubereitung:

Pfannkuchenteig herstellen (s.S. xxx)

2 Pfannen erhitzen. Öl in die heißen Pfannen geben. Frisch gesammelte Holunderblüten (s.S xxx) in den Teig tauchen und seitlich in die Pfanne legen, sofort mit dem Pfannenwender platt drücken. Wenn sie unten schön braun sind umdrehen und nochmal mit dem Pfannenwender platt drücken. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller aufstapeln, ÖL nachgießen und weitere Holunderpfannkuchen machen.



Frische Holunderblüten - beim Sammeln auf Läuse achten



Den restlichen Pfannkuchenteig zu normalen Pfannkuchen ausbacken, zu viel Holunderblüte schmeckt nicht. Den Teller mit den Pfannkuchen z.B. mit Preiselbeeren servieren.

Vorbereitungszeit:	keine	Kosten pro Portion:	0,21 €
Zubereitungszeit:	45 Min.	Kalorien pro Portion:	587
Schwierigkeitsgrad:	mittel	K: 63g	F: 29g E: 19g

Aus dem Buchprojekt „Finanzkrisenkochbuch“

Bärlauchpfannkuchen

Zutatenliste für 6 Pfannkuchen:

- 240 g Mehl
- Salz
- 3 Eier
- 240 ml Milch
- 6 EL Rapsöl
- 120 g durchw. Speck
- 1 scharfe Peperoni
- 60 g Bärlauch
- 90 g Käse

Zubereitung:

Aus dem Mehl, Salz, Eiern und der Milch einen schön glatten Pfannkuchenteig machen. (S.S. xxx Pfannkuchenteig)

Den Speck ganz klein schneiden und in etwas Öl abraten. Den Speck auf einen tiefen Teller geben und abkühlen lassen.



Der Teig ist fertig, die Zutaten zusammensuchen und den Speck kleinschneiden



Den Bärlauch abwiegen...



...und schön kleinschneiden

Derweil den Bärlauch kleinschneiden und den Käse in möglichst kleine Würfel schneiden und beides unter den Teig rühren. Jetzt noch den

Speck mit möglichst wenig Fett vom Teller in den Teig geben. Das restliche Fett kann man in der Pfanne für den ersten Pfannkuchen verwenden.

Dieses Fett in der Pfanne erhitzen, mit einer Kelle den Teig in die heiße Pfanne füllen und verteilen. Sobald der Pfannkuchen am Rand braun wird, wen-



den. Die fertigen Pfannkuchen auf einem Teller aufstapeln. Sofort neues Öl in die Pfanne geben, und gleich den Teig für den nächsten Pfannkuchen einfüllen.

Eine flache Schale mit einer Tunke aus Essig, Maggi und Salz zu den Pfannkuchen reichen.



Kann man auch mit den
Fingern essen

Vorbereitungszeit: keine
Zubereitungszeit: 45 Min.
Schwierigkeitsgrad: mittel

Kosten pro Pfannk: 0,30 €
Kalorien pro Pfannk: 417
K: 31g F: 24g E: 18g