

Martina & Moritz | Buchweizen-Speck-Pfannkuchen

😊 happy-mahlzeit.com/2021/09/04/martina-moritz-buchweizen-speck-pfannkuchen

Für unsere knusprigen, herzhaften Pfannkuchen mischen wir ihn etwa zu gleichen Teilen mit Weizenmehl. Buchweizen, auch Heiden- oder Sarazenenkorn genannt, hat am Niederrhein Tradition. Als Knöterichgewächs enthält Buchweizen kein Klebereiweiß, kein Gluten, weshalb man daraus alleine kein Brot backen kann. Für nahrhafte Fladen oder Brei, ähnlich wie Polenta aus Maismehl, lässt es sich hingegen auch allein verwenden. Für Pfannkuchenteig aber, zum Beispiel für die geliebten herzhaften Speck-Pfannkuchen, mischt man es lieber zu gleichen Teilen mit Weizenmehl. So entstehen besonders knusprige, herzhaft Pfannkuchen. Allerdings sollte man den Teig länger quellen lassen, so wird er duftiger und lockerer.

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Weizenmehl
- 150 g Buchweizenmehl
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 guter Schuss Bier
- knapp ½l Milch
- 150 g möglichst fetter, gepökelter Speck in nicht zu dünnen Scheiben

Zubereitung:

Die beiden Mehlsorten mischen. Die Eier unterrühren, dabei gleich salzen und pfeffern. Langsam, unter ständigem Rühren (damit keine Klümpchen entstehen) das Bier einarbeiten, zum Schluss die Milch einrühren. Die Konsistenz sollte die von flüssiger Sahne haben.

Den Teig mindestens 1 Stunde, besser 2, ruhig sogar über Nacht, im Kühlschrank ausquellen lassen.

Dann den Speck in Streifen oder dünne Scheiben schneiden und portionsweise in der Pfanne auslassen. Eine Schöpfkelle Teig darüber geben und langsam auf beiden Seiten zum goldenen, knusprigen Pfannkuchen braten.

Zum Warmhalten stellt man die Pfannkuchen in den Ofen.

Gut passt dazu Rübekraut. Wenn man die Pfannkuchen nicht sofort aus der Pfanne verspeist, schmeckt dazu ein Romanasalat mit roten Paprikastreifen.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina & Moritz vom 20.10.2018

Episode: Pfannkuchen – Jedermanns Liebling

