

Der ultimative Pfannkuchen-Guide



Pfannkuchen waren in meiner Familie immer Männersache. An solchen Tagen band sich mein Vater, der sonst nur am Herd zu finden war, wenn er aus den Töpfen meiner Mutter naschte, die Schürze um und spielte sich auf wie ein Michelin-Koch. Es sei ihm gegönnt gewesen, denn das Ergebnis war stets himmlisch! Ich fand's einfach zu lustig, dem Teigfladen mit Obst oder Nuss-Nougat-Creme ein Gesicht zu verpassen und es dann zu verschlingen.

Ich beschäftige mich also schon seit meiner Kindheit sehr intensiv mit Eierkuchen - und zwar in allen Formen und Variationen. Egal, ob du dich zum ersten Mal an die Teigfladen wagst oder nur dein Know-how nochmal auffrischen möchtest: in diesem Guide habe ich die wichtigsten **Tipps, Tricks und Grundrezepte** zusammengestellt - und ein paar meiner Lieblingsrezepte, die du unbedingt ausprobieren solltest. Du bist ein echter Pfannkuchenfan und bist offen für neue Variationen? Auch gefüllte Pfannkuchen oder Dutch Babies sind ein echter Genuss!

Grundrezepte für Eierpfannkuchen, Pancakes, Crêpes und Blini

Nach eingehender Analyse kann ich mittlerweile ganz sicher sagen: Pfannkuchen gehen immer. Ob warm oder kalt, süß oder herzhaft. Für Gäste, den Herzbuben oder ganz selbstverliebt für mich allein. Das habe nicht nur ich, sondern auch Menschen in sämtlichen Nationen schon

lange erkannt. Das Grundrezept ist immer ein Teig aus Mehl, Milch und Ei. Je nach Variante gibt es bei Zutaten und Zubereitung jedoch ein paar Unterschiede.



Mehl, Eier, Milch, Mineralwasser - das brauchst du für den Grundteig

- **Eierpfannkuchen:** Der Klassiker. Pur und somit die Basis für all deine Kreativität.
- **American Pancakes:** Die amerikansiche Variante ist kleiner und durch die Zugabe von Backpulver auch dicker als die deutsche Mehlspeise. Zudem wird dem Teig noch Zucker beigemischt.
- **Crêpes:** Sie gehören der französischen Küche an, sind hauchdünn und weniger süß als unsere deutsche Klassiker.
- **Blini:** Die russische Mehlspeise wird mit Buchweizenmehl und Hefe zubereitet. Sie sind handtellergroß und werden traditionell mit saurer Sahne, Räucherlachs oder Kaviar als Vorspeise serviert.
- **Berliner Pfannkuchen:** In Berlin versteht man unter Pfannkuchen übrigens mit Marmelade gefülltes Schmalzgebäck - im Ruhrgebiet auch Berliner Ballen genannt.

Der ultimative Pfannkuchen-Guide

Der Pfannkuchenteig: Welches Mehl ist das richtige?

Mit dem Mehl veränderst du die Konsistenz des Teiges. Je mehr Mehl, desto fester der Teig. Zu viel des Guten? Keine Panik, einfach etwas Milch zugießen. So wird der Teig wieder flüssiger. Für schlichte Pfannkuchen sollte der Teig eher dickflüssig sein, für Crêpes dünnflüssig und für amerikanische Pancakes zähflüssig.

In jedem Fall rate ich dazu, den **Teig vor dem Backen 15 Minuten ruhen zu lassen**, damit die Zutaten miteinander reagieren können und er schön geschmeidig wird. Ja, ich weiß, 15 Minuten können sooo lang sein – aber es lohnt sich, versprochen. Bei der Entscheidung, welches Mehl du verwendest, hast du die Qual der Wahl. Etliche Mehle eignen sich, um einen leckeren Pfannkuchenteig anzurühren und schlussendlich ist nur dein persönlicher Geschmack entscheidend.

Weizenmehl

Für den klassischen hellen Eierkuchen nehme ich **Weizenmehl des Typs 405**, also das ganz normale 08/15-Mehl aus dem Supermarkt, da es ein sehr helles Mehl ist und gute Backeigenschaften besitzt. So werden sie schön fein.

Buchweizenmehl

Buchweizenmehl gibt deinen Pfannkuchen einen angenehm nussigen Geschmack und ist außerdem eine gute Alternative für diejenigen unter euch, die kein Gluten vertragen. Tatsächlich handelt es sich bei Buchweizen nämlich um ein sogenanntes „Pseudogetreide“ - es enthält somit keinen Weizenkleber.

Vollkornmehl

Wer es etwas kräftiger und kerniger mag, kann den Teig auch mit dunklem Vollkornmehl anrühren. Dadurch wird das Ergebnis natürlich auch eher bräunlich als goldgelb. Dem Geschmack tut das aber keinen Abbruch. Ich verwende Vollkornmehl gerne für herzhaftere Varianten des Klassikers, da so der Geschmack des Pfannkuchens trotz des pikanten Belags noch zur Geltung kommt.

Dinkelmehl

Dinkelmehl schmeckt angenehm süß und kommt bei mir immer dann zum Einsatz wenn ich mal wieder beschließe auf meine Gesundheit zu achten - also in der einen Woche

voller guter Vorsätze nach Silvester. Tatsächlich hält Dinkel sehr lange satt und man sagt ihm nach, wohltuend für die Verdauung zu sein. Ach, vielleicht sollte ich es mal wieder probieren.



Etliche Mehle eignen sich, um einen leckeren Pfannkuchenteig anzurühren

Welche Pfanne ist die richtige?

Hau ihn in die Pfanne - aber in welche? Oft steht und fällt das Kochergebnis ja mit der Wahl der richtigen Pfanne. So natürlich auch bei Pfannkuchen, denn wenn dieser am Boden klebt und beim an sich schon heiklen Wendemanöver zerreißt, gibt es ein Massaker und eher Kaiserschmarrn als Teigfladen.

Beschichtete Pfannen

Mit **keramik- oder teflonbeschichteten Pfannen** bist du eigentlich immer auf der sicheren Seite. Sie sind die Allrounder unter den Pfannen: leicht zu reinigen und dank der Antihafbeschichtungen aus Keramik bzw. Teflon backt auch nichts an.

Gusseisen Pfannen

Meine Liebe gilt jedoch seit etlichen Jahren der wunderbaren **Gusseisenpfanne**. Ich brauche einfach was Schweres in der Hand beim Braten. Einmal mit Öl eingebraunt, bildet sich nach einiger Zeit eine Beschichtung, die „Patina“, welche einen natürlichen Anti-Haft-Effekt hat und dem Bratgut dieses unverwechselbare Röstaroma verleiht. Pfannkuchen werden in einer Gusseisenpfanne wunderbar goldbraun ohne dass du massig Fett dazugeben musst.

Der ultimative Pfannkuchen-Guide

So brätst du deine Eierkuchen perfekt

Bei der Wahl des Bratfetts scheiden sich die Geister: Die einen sagen Öl wird vom Pfannkuchen aufgesogen und macht ihn glitschig, die anderen halten Butter für ungeeignet da sie bei hohen Temperaturen verbrennt und hässlich braun wird. Ich denke, es kommt darauf an, was man mit dem Pfannkuchen anstellen will.

Was das Wenden des Eierkuchens angeht: Ich habe es oft genug probiert, aber nein, das riskante Wendemanöver, bei dem man ihn mit Schwung in die Luft wirft, beherrsche ich einfach nicht. Bei dir landet der arme Teigfladen auch ständig auf dem Boden statt in der Pfanne? Kein Problem, es geht auch einfacher.

Braten mit Butter

Süße Varianten backe ich am liebsten bei mittlerer Hitze in **Butter** aus – das gibt einfach diesen runden, buttrigen Geschmack.

Braten mit Pflanzenöl

Geschmacksneutrales Pflanzenöl ist gut, wenn man auf Vorrat backt, da sie bei der Lagerung im Kühlschrank oder in der Tiefkühltruhe durch den leichten Fettfilm nicht zusammenkleben.

Braten mit Butterschmalz

Ein guter Kompromiss ist Butterschmalz, da es quasi die gleichen Eigenschaften wie Butter hat, jedoch wesentlich höhere Temperaturen verträgt.

Unfallfreies wenden

Zum Wenden solltest du den Pfannkuchen zunächst mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Pfannenboden lösen. Dann einen passenden Deckel auflegen und die Pfanne mit etwas Schwung umdrehen, dabei den Deckel festhalten und die Pfanne eventuell etwas rütteln. Nun liegt der Pfannkuchen mit der gebräunten Seite nach oben auf dem Deckel. So kannst du ihn einfach sanft zurück in die Pfanne gleiten lassen und von der anderen Seite bräunen.



Welches Bratfett du benutzen solltest hängt davon ab, was du mit den Pfannkuchen vorhast.

Die richtige Füllung

Beim Pfannkuchen füllen hast du die Qual der Wahl: Süß oder herzhaft? Füllung im Teig oder auf dem fertig gebackenen Pfannkuchen? Kalt oder warm? Hach, schwierig - wenn's nur nicht alles so lecker wäre!

Pfannkuchen mit Überraschungskern

Wer einen gefüllten Kern im Pfannkuchen haben möchte, kann z.B. einen **festeren Teig** anrühren, zu **Kugeln** formen und jeweils ein **Stück Schokolade in die Mitte drücken**. Kugeln flach drücken und ausbacken – fertig sind die Pfannkuchlein mit Schoko-Überraschung. [Hier findest du ein Rezept für fluffige Pfannkuchlein mit einem Kern, der es in sich hat.](#)

Eine andere Möglichkeit, einen eingebackenen Kern im Pfannkuchen zu zaubern, ist es, ihn **während des Backens zu belegen** und dann etwas Teig über den Belag zu geben. Die Füllung sollte in diesem Fall jedoch eher fest sein, damit sie mittig auf dem Pfannkuchen bleibt und nicht wegfleht. Nussnougat Creme, Erdnussbutter und Bananen (auch gerne alles auf einmal) eignen sich dafür besonders gut.

Pfannkuchen nach dem Backen füllen

Die klassische und zugleich simpelste Art einen Eierkuchen zu füllen: Füllung auf den fertig gebackenen Pfannkuchen geben, **einrollen**, fertig. So einfach und so gut. Ob die Füllung nun herzhaft aus Spinat, Hackfleisch oder Spargel oder süß aus Kirschen, Quark oder Marshmallows besteht – das entscheidest ganz allein du.

Der ultimative Pfannkuchen-Guide

Du solltest jedoch auch hier darauf achten, dass die Füllung nicht zu flüssig ist, da der Pfannkuchen sonst schnell durchweicht und matschig wird. Wenn ich Tomaten verwende, schneide ich deshalb z.B. immer das Fruchtfleisch heraus.

Pfannkuchen vorbereiten

Pfannkuchen warmhalten

Du hast nur eine Pfanne und möchtest trotzdem mit all deinen Freunden gemeinsam warme Pfannkuchen essen? Dann heize deinen **Backofen** einfach auf **60 ° C** vor, backe alle Pfannkuchen nacheinander und halte sie im Backofen warm. Gemeinsam schmeckt`s nun mal doppelt so gut.

Noch einfacher geht's, wenn du deine Pfannkuchen direkt im Ofen backst. Teig anrühren, in den Ofen geben - fertig! Besonders lecker: [Blaubeer-Pfannkuchen aus dem Ofen.](#)

Pfannkuchen einfrieren

Sonntags erstmal schön ausschlafen und dann ohne großes Teig-Anrühren und Pipapo herrlich frische Pfannkuchen genießen – ein Träumchen, oder? Na, dann lass den Traum doch wahr werden! Pfannkuchen lassen sich nämlich prima einfrieren und wieder aufbacken.

Einfach **Pergamentpapier** zwischen die einzelnen Pfannkuchen legen und sie so geschichtet, in **Gefrierbeutel** verpackt, einfrieren. Bei Bedarf kannst du sie dann in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ratzfatz auftauen. Sollte du eine Mikrowelle mit Auftauprogramm besitzen, kannst du natürlich auch diese nutzen.

Pfannkuchen spezial

Bei Pfannkuchen kennt die Kreativität keine Grenzen. So kannst du mit den Zutaten spielen und etwas ersetzen, wenn du es nicht verträgst oder einfach drauf verzichten möchtest:

Vegane Pfannkuchen

Möchtest du eine vegane Variante **ohne Ei** herstellen, kannst du die Eier z.B. durch Sojamehl oder bei der süßen Variante durch eine pürierte Banane ersetzen.

Laktosefreie Pfannkuchen

Pfannkuchen kannst du statt Kuhmilch auch nicht-tierische Milch wie Mandel-, Reis- oder Sojamilch verwenden.

Low-Carb Pfannkuchen

Für Low-Carb-Pfannkuchen kannst du das Weizenmehl durch Mandelmehl und etwas Eiweißpulver (neutral oder in deiner liebsten Geschmacksrichtung) ersetzen. Einfach mal ein bisschen rumprobieren, bis das Ergebnis deinen Wünschen entspricht.

SOS - Erste Hilfe für Pfannkuchen

Auch bei den erfahrensten Hobbyköchen geht mal was schief. Viele Pannen lassen sich jedoch ganz einfach vermeiden.

Bäh, meine Pfannkuchen kleben

Deine Pfannkuchen kleben am Pfannenboden fest und zerreißen beim Wenden? Dann benutzt du entweder zu wenig Fett oder die falsche Pfanne. Der Pfannenboden sollte stetig mit einem dünnen Fettfilm bedeckt sein damit der Teig nicht anhaftet.

Wenn du auf Nummer sichergehen möchtest, benutze eine antihaftbeschichtete Pfanne: Dank der Beschichtung aus Teflon oder Keramik backt so schnell nichts an.

Schade, meine Pfannkuchen sind total hart

Wenn deine Pfannkuchen eher hart als fluffig aus der Pfanne kommen, könnte es sein, dass zu viele Eier im Teig sind. Eier binden Flüssigkeit beim Backen und machen somit Teige hart. Für klassische deutsche Pfannkuchen gilt: **Pro 100 g Mehl 1 Ei.**

Vielleicht hast du aber auch zu wenig Fett beim Ausbacken der Pfannkuchen verwendet. Der Boden sollte immer von einem dünnen Fettfilm bedeckt sein.

Der Geheimtipp gegen harte Pfannkuchen:

Mineralwasser. Einfach 1/6 der Flüssigkeit im Teig durch Mineralwasser ersetzen. Anschließend den Teig **15 Minuten ruhen lassen**, damit die Kohlensäure ihre Wirkung entfalten kann. Du wirst sehen, deine Pfannkuchen werden herrlich fluffig.

Der ultimative Pfannkuchen-Guide

Immer brennen meine Pfannkuchen an

Sehr wahrscheinlich sind es nicht die Pfannkuchen, die schwarz werden, sondern das **Fett**, welches schwarz wird. Butter z.B. wird bei hohem Temperaturen nicht stand und verbrennt somit. Entweder du wischst die Pfanne zwischendurch aus und gibst frische Butter hinein, oder du benutzt **Butterschmalz** – das verträgt wesentlich mehr Hitze.

Rezeptideen von fruchtig bis herzhaft

Du kannst dich mit sämtlichen Zusätzen und Aromen austoben. Etwas Orangenschale, Vanillemark, Zimt, Kräuter, Chili oder Curry machen den Klassiker gleich zu einem besonderen Schmackofatz. Früchte gehen natürlich auch in sämtlichen Variationen. Am beliebtesten, auch bei mir, sind wohl Äpfel, Bananen und Blaubeeren. Die Früchte gibst du einfach in der Pfanne auf den Teig, sodass sie in den Pfannkuchen eingebacken werden.