

## Japanische Pancakes

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten Für 3 Stück

#### Für die Pfannkuchen

2 Eigelb  
3 Eiweiß  
40 g Zucker  
30 g Mehl  
20 ml Vollmilch  
10 ml Pflanzenöl (plus 1 TL für die Pfanne)  
1/2 Teelöffel Vanilleextrakt  
1 Teelöffel Weißweinessig  
5 Esslöffel Wasser

#### Zum Garnieren

125 g Blaubeeren  
30 ml Ahornsirup  
20 g Puderzucker

#### Besonderes Zubehör

Beschichtete Pfanne mit Deckel  
Spritzbeutel mit einer glatten Spritztülle

Sie sind **golbraun**, sie sind super **fluffig** und vor allem sind sie eins: echt köstlich! **Japanische Pancakes**. Die unterscheiden sich von ihren Kollegen aus den **USA** oder **Frankreich** vor allem dadurch, dass sie dicker und um einiges luftiger sind. Dank einer Menge **Eiweiß** werden **japanische Pfannkuchen** nämlich **extra fluffig**, wie kleine Wölkchen, die dir auf der Zunge zergehen. Mit **Blaubeeren** und **Ahornsirup** getoppt sind sie dann einfach unwiderstehlich! Japanische Pancakes kannst du natürlich nicht nur zum **Frühstück** machen. Auch als schneller Snack zwischendurch sind sie eine Wucht!

Wobei es bei der Zubereitung perfekter, japanischer Pancakes ankommt?

- **Die richtige Technik:** Mit einem Spritzbeutel baust du kleine **Teigtürme**, so werden die Pancakes schön hoch und luftig

- **Die richtige Pfanne:** Verwende auf jeden Fall eine **teflonbeschichtete Pfanne mit Deckel**, damit der feine Teig nicht kleben bleibt und die Teiglinge im Dampf schonend garen und dadurch luftig werden können

- 1 -

Für die Pfannkuchen Eigelbe zusammen mit Milch und Pflanzenöl in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen, bis eine luftige, glatte Masse entsteht.

- 2 -

Mehl und Vanilleextrakt zur Eigelbmasse hinzufügen und unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Die Konsistenz des Teiges sollte so sein, dass der Teig als glatter "Faden" vom Schneebesen fließt.

- 3 -

Eiweiß und Weißweinessig in eine zweite Schüssel geben und zu Eischnee schlagen. Während des Rührens Zucker nach und nach einrieseln lassen. Wenn der Eischnee beim Herausheben des Schneebesens steife Spitzen bildet, hat er die perfekte Konsistenz.

- 4 -

Eischnee vorsichtig mit einem Schneebesen unter den Teig heben, bis sich alles miteinander verbindet. Dabei nicht zu lange rühren, um die Luft nicht aus dem Teig zu schlagen. Teig in einen Spritzbeutel füllen.

## Japanische Pancakes



- 5 -

Beschichtete Pfanne bei geringer Hitze erwärmen und Pflanzenöl hineingeben. Öl mit Küchenpapier gleichmäßig in der Pfanne verteilen und überschüssiges Öl herauswischen.



- 6 -

Mithilfe des Spritzbeutels drei gleichgroße Teigkreise mit einem Durchmesser von ca. 8 cm in die Pfanne spritzen. Ein Drittel des Wassers in die Zwischenräume neben die Pancakes träufeln und Deckel auf die Pfanne setzen. Ca. 3 Minuten bei geringer bis mittlerer Hitze garen.

- 7 -

Deckel abnehmen und den Rest des Teiges gleichmäßig mit dem Spritzbeutel auf die Pancakes aufspritzen. Dabei eher in die Höhe, als in die Breite spritzen. Wieder ein Drittel des Wassers in die Zwischenräume träufeln und

den Deckel aufsetzen. Erneut ca. 5 Minuten garen.

- 8 -

Wirft der Teig oben kleine Bläschen, Pancakes vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden. Restliches Wasser in die Zwischenräume träufeln und erneut mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten goldbraun backen.

- 9 -

Pancakes mit dem Pfannenwender aus der Pfanne heben. Mit Blaubeeren, Ahornsirup und Puderzucker garnieren und sofort servieren.



Ein echter Genuss: Japanische Pancakes mit Blaubeeren und Puderzucker garniert