

Kürbis-Pancakes

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

80
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Pancakes:

100 g Kürbispüree
2 Eier
1/4 Teelöffel Kürbisgewürz
1/2 Teelöffel Backpulver
30 g Haferflockenmehl oder Mandelmehl
Pflanzen- oder Kokosöl zum Braten
Ahornsirup oder Sahne zum Servieren

Für das Kürbispüree:

1 Butternusskürbis
2 Esslöffel Olivenöl

Für das Kürbisgewürz:

1/2 Teelöffel gemahlene Nelken
1/2 Teelöffel gemahlener Pimentpfeffer
1 Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss
1 Esslöffel gemahlener Ingwer
3 Esslöffel gemahlener Zimt

Kürbis im Pfannkuchen und dann auch noch süß - falls du zweimal lesen musstest, bist du wahrscheinlich nicht allein. Aber die Pancakes lassen schon beim ersten Bissen jeden Zweifel verfliegen. An verregneten Herbsttagen kannst du es dir mit den fluffigen kleinen Dingern herrlich

auf dem Sofa gemütlich machen.

- 1 -

Backofen auf 175 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Für das Püree den Kürbis längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Die Schnittseiten mit Olivenöl bestreichen. Kürbishälften mit der Schnittseite nach unten auf das Backblech legen und 40-60 Minuten im Ofen garen, bis das Kürbisfleisch weich ist. Kürbis abkühlen lassen.

- 3 -

Das weiche Kürbisfleisch herauskratzen und mit einem Kartoffelstampfer pürieren.

- 4 -

Alle Zutaten für das Kürbisgewürz vermischen.

- 5 -

Für die Pancakes Püree, Gewürzmischung, Eier, Backpulver und Mehl zu einem Teig vermengen.

- 6 -

Öl in einer Pfanne erhitzen. 1 gut gefüllten EL Teig in die Pfanne geben und mit der Löffelseite leicht ausstreichen. Teig auf mittlerer Stufe ausbacken, bis er von unten goldbraun ist. Dann wenden. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren, bis alles aufgebraucht ist.

- 7 -

Kürbis-Pancakes

Pancakes noch warm mit Ahornsirup oder Sahne servieren.