LZ-Rheinland

Artikel vom 04.06.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 18:39 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/souffle-pancakes

Soufflé-Pancakes



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für circa 10 Pancakes):

1 Eiweiß,

1 TL Flohsamenschalen,

1 gehäufter TL Weinsteinbackpulver,

100 g Puderzucker,

200 g Weizenmehl,

200 ml Milch,

1 Prise Salz,

Öl zum Braten.

Außerdem:

Alufolie oder Dessertringe.

Zubereitung:

In einer Küchenmaschine oder mit einem Handrührgerät das Eiweiß schaumig schlagen. Nach und nach den Puderzucker und die Flohsamenschalen zum Eischnee dazugeben. In einer separaten Schüssel das Mehl zusammen mit dem Weinsteinbackpulver, der Milch und dem Salz anrühren. Hier hilft ein Schneebesen, dass sich keine Klümpchen bilden. Ist das Eiweiß steif geschlagen, dieses mit einem Teigschaber vorsichtig unter das Mehlgemisch heben und verrühren, sodass alle Zutaten gut vermischt sind. In einer Pfanne das Öl auf mittlerer Hitze erwärmen. In der Zwischenzeit die Dessertringe einölen oder aus Alufolie circa zwei Finger breite Ringe basteln, die ebenfalls gut eingeölt werden müssen. Die Formen halten den Teig an Ort und Stelle und sorgen gleichzeitig dafür, dass die Pancakes entsprechend hoch werden. Die Ringe zu circa ¾ mit Teig befüllen und von jeder Seite rund 5 Minuten anbraten. Beim Wenden darauf achten, dass der noch rohe Teig nicht wegfließt. Gegebenenfalls die Ringe nach dem Umdrehen entfernen, sodass der ganze Teig auf den heißen Pfannenboden trifft. Während des Bratvorgangs einen Deckel auf die Pfanne setzen. So werden die Pancakes fluffiger. Den Garpunkt mit einem dünnen Holzstäbchen testen. Haben beide Seiten eine goldgelbe Farbe angenommen, sind die Pancakes fertig. Wer möchte reicht Schlagsahne, Ahornsirup und/oder frisches Beerenobst zu den Pancakes.

Leonie Jaxy