



Marroni-Pancakes mit Preiselbeeren und Schokoladensauce


Vermicelle-Fans aufgepasst: Bei diesen Pancakes wird Marronipüree eingebacken. So lässt es sich gut auch zum Frühstück geniessen.

EIGENSCHAFTEN

-  PURINARM
-  VEGETARISCH



ZUTATEN

 Für 6 Personen

Schokoladensauce:

1 Vanilleschote

2 dl Milch

50 g Johannisbeergelee

100 g Schokolade dunkel

Pancakes:

100 g Mehl

1 Teelöffel Backpulver

1 Prise Salz

10 g Zucker

1.5 dl Milch

2 Eigelbe

1 Esslöffel Sonnenblumenöl

100 g Marronipüree (Vermicelle)

2 Esslöffel Bratbutter

150 g Preiselbeerkompott ersatzweise Preiselbeerkonfitüre

Rahm **nach Belieben**

Vanilleglace **nach Belieben**

ZUBEREITUNG

- 1 Für die Sauce die Vanilleschote der Länge nach halbieren und mit den herausgeschabten Samen, der Milch und dem Gelee in eine Pfanne geben und aufkochen. 10 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen.
- 2 Die Schokolade in kleine Stücke brechen und in eine Schüssel geben.
- 3 Die Vanilleschote aus der Milch entfernen. Die Milch nochmals aufkochen und über die Schokolade giessen. 10 Minuten stehen lassen, anschliessend mit einem Schwingbesen die Schokolade glatt rühren. Auskühlen lassen.
- 4 Für die Pancakes in einer Schüssel Mehl, Backpulver, Salz und Zucker mischen. Die Milch mit den Eigelben und dem Öl beifügen und alles zu einem glatten Teig rühren. Das Marronipüree in kleinen Stücken zum Teig geben. Alles mit dem Schwingbesen glatt rühren oder mit dem Stabmixer untermischen. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen.
- 5 Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.
- 6 In einer beschichteten Bratpfanne etwas Bratbutter erhitzen. Mit einem grossen Löffel jeweils 1 Klacks Teig in die Pfanne geben und die Pancakes auf der ersten Seite goldbraun backen, wenden und auf der zweiten Seite nur noch kurz fertig backen. Im 100 Grad heissen Ofen ungedeckt warm stellen, bis alle Pancakes fertig gebacken sind.
- 7 Zum Servieren jeweils 1 Pancake auf einem Teller anrichten und 1 Esslöffel Preiselbeerkompott oder -konfitüre darauf verteilen. Mit einem zweiten Pancake, auf den man ebenfalls etwas Kompott oder Konfitüre streicht, decken. Mit einem dritten Pancake abschliessen. Zum Schluss alles mit Schokoladensauce übergiessen. Nach Belieben geschlagenen Rahm und/oder Vanilleglace dazu servieren.

TIPP

Preiselbeerkompott schmeckt weniger süss als Konfitüre und ist etwas flüssiger. Man kann jedoch eine Preiselbeerkonfitüre mit etwas Orangensaft verdünnen und somit der Konsistenz eines Kompotts angleichen. Neben Preiselbeeren passen auch ein Zwetschgen- oder Aprikosenkompott vorzüglich zu den Pancakes.



NÄHRWERT

Pro Portion

57 g Kohlenhydrate

6 g Eiweiss

16 g Fett

403 g kKalorien