Brunch deluxe: Pancakes mit Zimtbutter

Pekannüssen und selbstgemachtem Birnen-Apfel-Kompott

Viel Gemüse | Vegetarisch | 40 - 50 Min • 1249 kcal

13

- Weizenmehl
- Backpulver
- Milch
- Pekanusskerne
- Apfel
- Birne
- Gewürzmischung „Desserttraum“
- Zimt, gemahlen
- Crème fraîche, Bio

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Obst ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Zucker*, Wasser*, Butter*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizenmehl **15) 13)**	225 g	337,5 g**	450 g
Backpulver	12 g	16 g	24 g
Milch **7)**	300 g**	400 g	600 g
Pekanusskerne **26) 2)**	20 g	30 g	40 g
Apfel **DE | NL | IT**	2	3	4
Birne **BE | NL**	1	2	2
Gewürzmischung „Desserttraum“	8 g	12 g	16 g
Zimt, gemahlen	1 g**	1,5 g**	2 g
Crème fraîche, Bio **7)**	100 g	150 g**	200 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 710 g)
Brenwert	734 kJ/175 kcal	5225 kJ/1249 kcal
Fett	7,9 g	56,2 g
– davon ges. Fettsäuren	4,4 g	31,3 g
Kohlenhydrate	23,4 g	166,5 g
– davon Zucker	11,5 g	82 g
Eiweiß	2,8 g	19,7 g
Salz	0,62 g	4,4 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 2) Schalenfrüchte **7)** Milch (einschließlich Laktose) **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen **26)** Pecannüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **BE:** Belgien

1

Teig vorbereiten

In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Milch, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] geschmolzene Butter, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] Salz* und 1,5 EL [2,25 EL | 3 EL] Zucker* zu einem flüssigen Teig mischen.

Den Teig 5 Min. ruhen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

2

Karamel-Kompott zubereiten

Äpfel und Birne schälen, entkernen und in 1 cm Stücke schneiden.

In einem kleinen Topf 6 EL [9 EL | 12 EL] Wasser* und 6 EL [9 EL | 12 EL] Zucker* bei mittlerer Temperatur zum Kochen bringen. Sirup ca. 5 – 6 Min. kochen lassen, bis er eine goldbraune Bernsteinfarbe angenommen hat.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

3

Die letzten Beilagen

In einer kleinen Schüssel Hälfte [Hälfte | gesamten] Zimt mit 3 EL [4,5 EL | 6 EL] Butter mischen.

Pekannüsse in der Verpackung leicht zerdrücken.

In einer großen Pfanne Pekannüsse ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

4

Kompott fertigstellen

Apfel- und Birnenstücke und „Desserttraum“ in den Topf geben.

Gut umrühren und bei mittlerer Hitze ca. 12 – 15 Min. köcheln lassen, bis das Obst weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

Tipp: Das Kompott kann fest werden, wenn Du das Obst hineinlegst, aber es wird wieder schmelzen, wenn das Obst gekocht ist.

5

Pancakes backen

Die große Pfanne aus Schritt 2 ohne Fettzugabe bei mittlerer Temperatur erhitzen. Wenn die Pfanne heiß ist, füge 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] Butter hinzu.

3 Häufchen aus jeweils 1 gehäuften Esslöffel des Teiges in die Pfanne geben. Jeden Pancake ca. 4 Min. ausbacken, bis sich Bläschen bilden und sie goldbraun sind. Pancakes wenden und ca. 2 Min. fertigbacken.

So lange weitermachen, bis der Teig aufgebraucht ist. Vor jeder Runde etwas Butter in die Pfanne geben.

Beiseitelegen und unter einem Deckel warmhalten.

6

Anrichten

6 Pfannkuchen aufeinanderstapeln, mit etwas Zimt-Butter zwischen jedem.

Mit Birnen-Apfel-Kompott samt Sirup, restlicher Zimt-Butter, Pekannüssen und Crème fraîche genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
http://www.hellofresh.de/freunde