



Februar-Special: Große Pancake-Liebe

Maispfannkuchen mit Bacon und Rucolasalat



ca. 25min



3-4 Personen

Die Liebe zu Maisgebäck reicht bis in die Zeit der Ureinwohner Amerikas zurück: Mais war in dieser Zeit ein populäres Grundnahrungsmittel. Natürlich besteht zu unseren modernen, luxuriösen Pfannkuchen mit knusprig gebratenem Speck und süß-pikanter Sriracha-Sauce kaum noch eine Verbindung. Aber was hätten wir heute ohne unsere kulinarischen Wegbereiter auf dem Teller? Eben. Ein Hoch auf die Esskultur!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Baconstreifen
- 2 Dosen Mais
- 4 Bio-Eier³
- 500ml Milch⁷
- 300g Weizenmehl¹
- 1 Päckchen Backpulver
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Tomaten
- 100g Rucola
- 3 Päckchen Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Butter⁷
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- 2 große Pfannen
- Schneebesen
- Sieb
- Kelle

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Alternativ die Saucenzutaten in einer mikrowellenfesten Schüssel verrühren, in der Mikrowelle ca. 30Sek. erwärmen und über den Bacon gießen.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 919kcal, Fett 49.8g, Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 30.4g



1. Bacon braten

Den **Bacon** ohne Zugabe von Fett in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze in 4-6Min. knusprig braten, dabei gelegentlich umrühren.



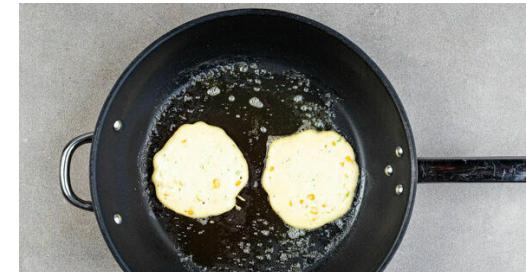
2. Teig zubereiten

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Eier** und die **Milch** verquirilen, dann das **Mehl**, das **Backpulver** sowie je 1TL Salz und Pfeffer hinzufügen und glatt rühren. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, dabei etwas **Lauchzwiebelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Die **übrigen Lauchzwiebelringe** und den **Mais** unter den **Teig** heben.



4. Pfannkuchen ausbacken

Die **Pfannkuchen** 2-3Min. garen, bis der **Teig** Blasen wirft und an den Rändern fest wird, dann wenden und in 1-2Min. goldbraun ausbacken. So fortfahren, bis der **gesamte Teig** aufgebraucht ist.



3. Pfannkuchen vorbereiten

Je 1TL Butter oder Pflanzenöl in zwei großen Pfannen bei mittlerer Hitze erwärmen. Für jeden **Pfannkuchen** eine **3/4 Kelle oder 3-4EL Teig** in die Pfannen geben. Je nach Größe der Pfannen insgesamt **4-8 Pfannkuchen** pro Vorgang ausbacken.



5. Salat vorbereiten

Inzwischen die **Tomaten** grob würfeln und mit dem **Rucola** vermengen. 1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



6. Sauce zubereiten

Die **Sriracha-Sauce** mit 4EL Butter und 2EL Honig in den Topf zu dem **Bacon** geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze verrühren, bis die Butter geschmolzen ist. Die **Pfannkuchen** auf Teller verteilen, mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **Lauchzwiebelgrün** garnieren. Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und zu den **Pfannkuchen** servieren.