



RS-KF Süßkartoffel-Pfannkuchen

mit gegrillter Nektarine und Ahornsirup



ca. 40min



4 Portionen

Heute belohnen wir uns einfach mal selbst - warum auch nicht? Und zwar direkt nach dem Aufstehen mit diesen sagenhaften Pfannkuchen, denn so ein besonderes Frühstück gibt es nicht alle Tage. Die Pancakes werden durch die pürierten Süßkartoffeln richtig schön saftig, dazu gibt es fruchtige gegrillte Nektarinen, Kochsahne und herrlich süßen Ahornsirup. Getoppt wird mit knackigen Pistazien. Breakfast for champions!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 3 Nektarinen
- 400ml Schlagsahne ²
- 20g Pistazienkerne ³
- 300g Weizenmehl ¹
- 2 Pck. Backpulver
- 3 Pck. Ahornsirup

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Stabmixer
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Handrührgerät
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Das Ausbacken der Pancakes geht schneller, wenn du zwei Pfannen verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 848kcal, Fett 38.8g, Kohlenhydrate 106.0g, Eiweiß 14.5g



1. Süßkartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. In das kochende Wasser geben und in 6-8Min. weich kochen, dann in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



4. Teig zubereiten

Die **restliche Sahne** mit dem **Mehl**, dem **Backpulver**, 200ml Wasser, 1 Prise Salz und 2EL Zucker unter die **Süßkartoffeln** heben und alles mit einem Stabmixer zu einem glatten, dicken **Teig** pürieren.



2. Nektarinen braten

Die **Nektarinen** halbieren, entsteinen und in **je 6 Spalten** schneiden. Die **Nektarinenspalten** in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. von jeder Seite anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. **Tipp:** Eine Grillpfanne eignet sich besonders gut. Die Pfanne mit Küchenkrepp auswischen, sie wird gleich weiterverwendet.



5. Pancakes ausbacken

Die Pfanne aus Schritt 2 mittelhoch bis stark erhitzen. 1TL Pflanzenöl und **2-3 Teigportionen** hineingeben und von jeder Seite in ca. 3Min. zu **Pancakes** ausbacken. Mit dem **restlichen Teig** ebenso verfahren. Die **Pancakes** aufeinanderstapeln und mit den **Nektarinen** und der **Sahne** anrichten, mit dem **Ahornsirup** beträufeln und mit den **Pistazien** bestreut servieren.



3. Sahne aufschlagen

250ml Sahne mit 2EL Zucker aufschlagen, dafür ein Handrührgerät verwenden (siehe auch Schritt 6). Die **Sahne** kalt stellen. Die **Pistazien** grob hacken und beiseitestellen.



6. Ein Stab für alle Fälle

Wer ein bisschen Abwasch sparen möchte, kann das Handrührgerät weglassen und die Sahne mit dem Stabmixer steif schlagen - der wird ja sowieso verwendet, um den Teig zuzubereiten. Unsere Testköchinnen haben es ausprobiert und waren überrascht, wie gut es funktioniert!