



Special: Ricotta-Zitronen-Pancakes

mit Mohn, dazu Blaubeersauce und Pistazien



ca. 30min



2 Personen

Da kann man sich von den Amerikanern ganz schön was abgucken: Pancakes zum Frühstück? Why not! Aber auch wenn du sie lieber am Nachmittag oder als Dessert servieren möchtest - du kannst dir sicher sein: Alle werden sie lieben, zu jeder Tageszeit! Der Teig mit Ricotta, Zitrone und Mohn ergibt fluffig-dicke Pancakes, zu der du eine fruchtige Blaubeersauce mit Ahornsirup reichst. Zur Garnitur noch ein paar Pistazien - lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Weizenmehl ¹
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Blaumohn
- 2 Eier ³
- 1 Packung Milch ⁷
- 1 Packung Ricotta ⁷
- 1 Packung Blaubeeren
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Packung Pistazienkerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 844kcal, Fett 41.4g, Kohlenhydrate 80.9g, Eiweiß 32.5g



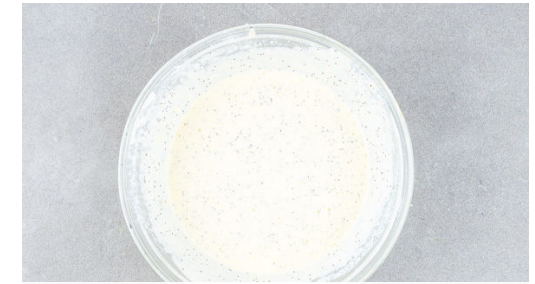
1. Trockenzutaten mischen

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Zitronenabrieb** mit dem **Mehl**, der **1/2 des Backpulvers**, dem **Mohn**, 2EL Zucker und 1/4TL Salz vermengen.



2. Eier verquirlen

In einer zweiten Schüssel die **Eier** mit der **Milch** verquirlen und die **1/2 des Ricottas** unterrühren. Der **restliche Ricotta** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



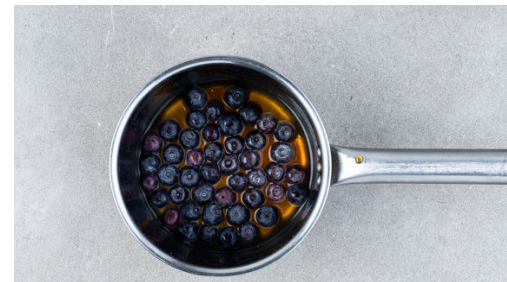
3. Teig mischen

Die **Trockenzutaten** mit der **Ricotta-Ei-Mischung** verrühren. Nicht zu lange rühren, es ist nicht schlimm, wenn ein paar kleine Klümpchen übrig bleiben.



4. Pancakes backen

In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Für jeden **Pancake** ca. **2EL Teig** in die Pfanne geben und auf jeder Seite 3-4Min. anbraten. So fortfahren, bis der gesamte **Teig** aufgebraucht ist. **Tipp:** Wer mag, kann auch zwei Pfannen verwenden.



5. Sauce kochen

Die **Blaubeeren** mit dem **Zitronensaft** und dem **Ahornsirup** in einem kleinen Topf bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. köcheln lassen, bis eine dickliche **Sauce** entsteht. Dabei einige der **Blaubeeren** mit dem Kochlöffel zerdrücken.



6. Pistazien hacken

Die **Pistazien** grob hacken. Die **Pancakes** mit der **Blaubeersauce** und den **Pistazien** anrichten und servieren.