MARLEY SPOON

Süßkartoffel-Pfannkuchen

mit gegrilltem Apfel 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 Äpfel, Crème fraîche und herrlich süßen Ahornsirup. Getoppt wird mit knackigen Pistazien. Breakfast for champions!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 4 Äpfel
- 2 Becher Crème fraîche [2]
- 15g Pistazienkerne [3]
- 300g Weizenmehl [1]
- 2 Pck. Backpulver
- 4 Pck. Ahornsirup

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch [2]
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 755kcal, Fett 25.0g, Kohlenhydrate 117.0g, 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.

2. Äpfel braten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in schmale **Spalten** schneiden. Die **Apfelspalten** in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3Min. von jeder Seite anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne mit Küchenkrepp auswischen und beiseitestellen.

3. Crème fraîche verfeinern

Die **Crème fraîche** mit 2TL Zucker verrühren und kalt stellen. Die **Pistazien** grob hacken und beiseitestellen.

4. Teig zubereiten

Das **Mehl** mit dem **Backpulver**, 150ml Milch, 200ml Wasser, 1 kräftigen Prise Salz und 2EL Zucker unter die **Süßkartoffeln** heben und alles mit einem Stabmixer zu einem glatten, dicken **Teig** pürieren.

5. Pancakes ausbacken

Die Pfanne aus Schritt 2 bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. 1TL Pflanzenöl und **2-3 Teigportionen** hineingeben und von jeder Seite in ca. 3Min. zu **Pancakes** ausbacken. Mit dem **restlichen Teig** ebenso verfahren.

6. Anrichten und servieren

Die **Pancakes** aufeinanderstapeln und mit den **Äpfeln** und der **Crème fraîche** anrichten. Mit dem **Ahornsirup** beträufeln und mit den **Pistazien** garniert servieren.