

Dutch Baby – Backofenpfannkuchen mit Apfel und Preiselbeeren

Zutaten für 2 Portionen:

3 Eier, Größe M
180 ml Vollmilch
1 Pk. Vanillezucker
Salz
100 g Mehl, Type 405
1 kleiner Apfel
1 EL Zitronensaft

2-3 EL Haselnussblättchen,
alternativ Mandelblättchen
5 EL Rapsöl
2 EL Blaubeeren
Puderzucker
2 EL Preiselbeerkompott



Und so geht's:

Eier mit Milch, Vanillezucker und einer Prise Salz verquirlen. Das Mehl sieben und zugeben, alles mit den Quirlen des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verquirlen. Den Teig zugedeckt 10 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.

Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste runde Pfanne oder Emaille-Auflaufform auf einem Rost (zweite Schiene von unten) mit im Backofen erhitzen.

Den Apfel schälen, entkernen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft mischen. Die Haselnussblättchen in einer Pfanne in 1 EL Rapsöl goldbraun rösten. Die Blaubeeren verlesen, waschen und gründlich trocknen.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Die heiße Pfanne aus dem Backofen nehmen, das restliche Rapsöl hineingeben und verteilen. Rasch den Teig zugießen, die Äpfel darauf verteilen und alles sofort wieder in den Backofen schieben. In 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.

Den Pfannkuchen mit Puderzucker bestäuben, mit den Nüssen und den Blaubeeren bestreuen und zusammen mit dem Preiselbeerkompott sofort servieren.

Hinweis: Beim Herausnehmen fällt der Pfannkuchen rasch zusammen, das ist normal.

Copyright: UFOP



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99-0
Telefax 030/235 97 99-99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.