

Antonina Müller Mais-Pancakes mit Erdbeeren

Freitag, 24. Mai 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Süßes & Kuchen, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Erdbeeren:

500 g	frische Erdbeeren
1	Vanilleschote
100 g	Zucker
200 ml	Kirschsafte
1	Zimtstange

Für die Pancakes:

400 g	Gemüsemais (aus der Dose)
50 ml	Milch
3	Eier
1 Prise	Salz
100 g	Weizenmehl, Type 405
1 TL	Backpulver
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Ahornsirup
etwas	Puderzucker



Zubereitung:

1. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen, putzen und vierteln.
2. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen.
3. Zucker in einen Topf geben und goldgelb karamellisieren lassen, dann mit dem Kirschsafte vorsichtig ablöschen. Das Vanillemark, die ausgekratzte Vanilleschote und Zimtstange zugeben und die Flüssigkeit sirupartig einkochen lassen.
4. Vanilleschote und Zimtstange aus dem Topf entfernen. Den eingekochten Sirup über die Erdbeeren träufeln und alles abkühlen lassen.
5. Für den Pancake-Teig die Maiskörner in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
6. Milch, Eier, Salz und die Maiskörner in eine hohes Mixgefäß geben und mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine fein mixen.
7. Mehl und Backpulver zugeben und gut vermischen.
8. Portionsweise etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Nach und nach aus dem Teig im heißen Öl goldbraune, luftige Pancakes backen.
9. Jeweils drei Pancakes und einige Erdbeeren auf Tellern anrichten, etwas Ahornsirup überträufeln und mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Pro Portion: 490 kcal/ 2040 kJ
76 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 14 g Fett