

Rezept

Atayef – gefüllte arabische Pfannkuchen

Ein Rezept von Atayef – gefüllte arabische Pfannkuchen, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Pudding

600 ml Milch	200 g Sahne
70 g Zucker	60 g Speisestärke
1 TL Rosenwasser	

Für den Teig

600 ml Milch	150 g Mehl
150 g Weichweizengrieß	½ TL Trockenhefe
Salz	

Für den Sirup

150 g Zucker	2 EL Zitronensaft
1 TL Rosenwasser	

Außerdem

100 g Pistazienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 10 g F, 6 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Für den Pudding Milch, Sahne, Zucker, Stärke und Rosenwasser in einem Topf glatt verrühren. Unter Rühren aufkochen und kurz köcheln lassen, bis die Masse cremig ist. In eine Schüssel füllen, Frischhaltefolie direkt auf die Oberfläche legen und ganz auskühlen lassen. Dann noch ca. 30 Min. kühlen.
2. Für den Teig inzwischen Milch lauwarm erhitzen. Mehl, Grieß, Hefe und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Die Milch zugießen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. gehen lassen.
3. Für den Sirup Zucker und 200 ml Wasser aufkochen und offen kurz köcheln lassen. Zitronensaft zugeben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Rosenwasser einrühren, abkühlen lassen.

4. Den Teig noch einmal kräftig durchrühren. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen, ½ Kelle Teig hineingeben und zu einem Kreis (11 cm Ø) verlaufen lassen. Von einer Seite backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und mit einem Geschirrtuch zugedecktabkühlen lassen. So insgesamt 16 Pfannkuchen backen.

5. Pistazien im Blitzhacker mahlen und auf einen Teller geben. Je 2 gehäufte EL Pudding mittig in einem Streifen auf die ungebackene Seite der Pfannkuchen geben.

6. Die Pfannkuchen über einer Hälfte zusammenfassen und die Ränder fest zu Tütchen zusammendrücken.

7. Die Tütchen dann mit der offenen Seite in die Pistazien drücken, sodass der Pudding geglättet und mit Pistazien überzogen ist. Die Atayef kreisförmig auf einer Servierplatte anrichten und mit dem Sirup beträufeln.