

Rezept

## Kürbis-Pancakes

Ein Rezept von Kürbis-Pancakes, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>150 g</b> Mehl	<b>1 TL</b> Backpulver
<b>½ TL</b> Zimtpulver	<b>1</b> Ei (M)
<b>3 EL</b> brauner Zucker	<b>1 EL</b> Rum (nach Belieben)
<b>150 g</b> Kürbispüree (Bioladen oder selbst gemacht)	<b>150 ml</b> Milch
<b>25 g</b> Butter	Butterschmalz zum Braten

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen (ca. 12 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 375 kcal, 17 g F, 7 g EW, 46 g KH

### Zubereitung

1. Mehl, Backpulver und Zimt mischen. Ei, Zucker und Rum mit dem Schneebesen verquirlen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das Kürbispüree und 125 ml Milch unterrühren. Butter schmelzen und bräunen lassen, unter die Kürbismischung rühren. Mehlmischung zugeben und alles glatt rühren, ca. 15 Min. quellen lassen.
2. Der Teig sollte dick und zähflüssig sein, bei Bedarf übrige Milch unterrühren. Reichlich Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pancake gut 2 EL Teig hineingeben zu kleinen Pfannkuchen (ca. 10 cm Ø) ausstreichen. Bei mittlerer Hitze braten, bis die Oberfläche fest ist und Luftlöcher zeigt. Dann wenden und in weiteren 1-2 Min. goldbraun backen. Auf die gleiche Weise den gesamten Teig verarbeiten. Fertige Pancakes nach Wunsch bei 90° im Backofen warm halten. Dazu passt Ahornsirup zum Beträufeln oder eine Zimt-Zucker-Mischung zum Bestreuen.