

Rezept

Pfannkuchen mit Früchten

Ein Rezept von Pfannkuchen mit Früchten , am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 150 g Mehl | 2 Eier |
| 1 EL Zucker | 2 unbehandelte Orangen |
| 1 große Banane | Saft von einer 1/2 Zitrone |
| 100 g Butter | 1 EL Zucker |
| je 2 EL Rum und Orangenlikör | Puderzucker zum Bestäuben |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Mehl, Eier und Zucker mit 100 ml Wasser glatt verrühren. Der Teig muss flüssig von einem Löffel laufen (Step 1). Teig ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen 1 Orange heiß waschen, abtrocknen und mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abschälen. Die Orange dann so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Filets zwischen den Häutchen mit einem Messer ausschneiden. Zweite Orange auspressen. Die Banane schälen, längs halbieren und quer in ca. 3 cm dicke Stücke schneiden. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. 2 EL Butter im Wok schmelzen, die Orangenfilets und Bananenstücke kurz darin anbraten, herausnehmen und in eine Schüssel geben.

3. 2 weitere EL Butter im Wok schmelzen. Die Orangenschale mit dem Zucker darin braten, bis der Zucker geschmolzen ist. Den Orangen- und restlichen Zitronensaft dazugießen und aufkochen lassen. Rum und Orangenlikör dazugeben und etwas einkochen. Über die Früchte geben.

4. Den Wok reinigen und 1 TL Butter darin schmelzen. Mit einem Schöpflöffel ein Viertel des Teiges in den Wok geben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen (Step 2). Den Pfannkuchen einmal wenden (Step 3) und auf beiden Seiten goldgelb ausbacken. Auf diese Weise drei weitere Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen im Backofen warm halten.

5. Pfannkuchen auf Teller legen, in die Mitte die Früchte geben. Pfannkuchen zusammenschlagen und mit Puderzucker bestäubt servieren.