

Rezept

Sesampfannkuchen mit Mangoragout

Ein Rezept von Sesampfannkuchen mit Mangoragout, am 30.04.2025

Zutaten

50 g Mehl (Type 550)	1 EL Zucker
Salz	2 Eier (Größe M)
100 ml Milch	1 große reife Mango
1/2 Bio-Orange	1 1/2 EL Puderzucker
4 TL Butterschmalz	2 TL Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Mehl, Zucker, eine Prise Salz, Eier und Milch zu einem Teig verrühren, zugedeckt quellen lassen.

2. Inzwischen die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Die Orangenhälfte heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Spänen abziehen (oder einen Sparschäler verwenden und die Schale in feine Streifen schneiden). Den Saft auspressen.

3. In eine Pfanne 1 EL Puderzucker sieben und bei schwacher Hitze zu hellem Karamell schmelzen. Mit dem Orangensaft ablöschen und sirupartig einkochen. Mango und Orangenschale dazugeben, 1 Min. darin durchschwenken und beiseitestellen.

4. In einer zweiten Pfanne 1 TL Butterschmalz erhitzen. Ein Viertel des Teiges hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Bei mittlerer Hitze 1-2 Min. backen, 1/2 TL Sesamsamen daraufstreuen, wenden und in 1-2 Min. fertig backen. Aus dem übrigen Teig ebenso drei weitere Pfannkuchen backen. Das Mangoragout dazu servieren oder nach Belieben auf den Pfannkuchen verteilen und diese aufrollen. Mit dem übrigen Puderzucker übersieben.