

Rezept

Zucchini-Pancakes mit Dattelsirup und Beeren

Ein Rezept von Zucchini-Pancakes mit Dattelsirup und Beeren, am 27.04.2024

Zutaten

8	getrocknete Medjool-Datteln	2	mittelgroße Zucchini (ca. 400 g)
3	Eier	100 g	Vollkornmehl
1 Prise	Salz	50 g	Himbeeren
50 g	Heidelbeeren	50 g	Erdbeeren
50 g	Brombeeren		Butter zum Braten
	Minzeblätter für die Deko (nach Belieben)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 mittelgroße Pancakes | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Für den Sirup die Datteln entsteinen, mit 250 ml Wasser in einer Schüssel mindestens 2 Std. einweichen. Die Datteln in ein feines Sieb abgießen. Wasser auffangen und die Datteln ausdrücken. Die Datteln nochmals mit 250 ml Wasser einweichen und weitere 2 Std. ziehen lassen. Wieder durch das Sieb drücken, die Flüssigkeit austreichen und das Mus im Sieb anderweitig verwenden (zum Beispiel im Müsli). Das Dattelwasser in einem Topf aufkochen, dann offen bei mittlerer Hitze 30 - 40 Min. köcheln lassen, bis ein dickflüssiger Sirup entsteht. Falls Schaum aufsteigt, diesen vorsichtig abschöpfen.
2. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Austretende Flüssigkeit abgießen, aber nicht extra ausdrücken. Eier und Mehl in einer großen Schüssel verrühren. Die Zuchiniraspel unterrühren und den Teig mit Salz würzen.
3. Den Ofen auf 80° vorheizen. Aus dem Teig 6 mittel-große Pancakes backen. Dafür etwas Butter in einer Pfanne zerlassen, 3 - 4 EL Teig darin ca. 2 Min. braten, bis der Pancake fast gar und die Unterseite leicht gebräunt ist. Pancake wenden und in ca. 1 Min. goldbraun backen. Mit dem übrigen Teig ebenso verfahren, bis er aufgebraucht ist. Die fertigen Pancakes im Ofen warm halten.
4. Inzwischen die Beeren verlesen, vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Erdbeeren putzen und in kleine Stücke schneiden. Beeren in einer Schüssel mischen. Die Pancakes mit den Beeren und dem heißen oder kalten Sirup anrichten. Nach Belieben mit ein paar Minzeblättern dekorieren.