

Cynthia Barcomi
Gefüllte Pfannkuchen (Blintzes)
mit Beeren-Sauce

Freitag, 4. November 2022

Rezept für 12 Blintzes

Zutaten

Für den Teig

30 g	Butter
125 g	Weizenmehl, Type 405
3	Eier
¼ TL	Salz
300 ml	Milch
etwas	Pflanzenöl (oder geschmolzene Butter) zum Ausbacken

Für die Füllung

1	Bio-Zitrone
500 g	Quark, 20% Fett
1	Ei
2 EL	Zucker
¼ TL	Salz

Für die Beeren-Sauce

500 g	Heidelbeeren, frisch oder TK (oder andere Beeren/Kirschen nach Belieben)
1 EL	Zitronensaft
50 g	Zucker
1 EL	Stärke

Zum Fertigstellen

etwas	Butter zum Anbraten
200 g	Joghurt griechischer Art (10 % Fett)

Zubereitung

1. Für die Pfannkuchen die Butter in einem Topf schmelzen.
2. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Eier und Salz zugeben, mit dem Schneebesen vermischen, dann die Milch zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Zuletzt die geschmolzene Butter unterrühren. Den Teig 30 Minuten bis 2 Stunden zugedeckt ruhen lassen.
3. Eine kleine Pfanne (ca. 18 cm Durchmesser) mit dem Pflanzenöl einpinseln. Wenn die Pfanne richtig heiß ist, 4 bis 5 EL Teig hinein geben und schwenken, um den Teig gleichmäßig zu verteilen. Den Blintz nur auf einer Seite braten, bis er am Rand leicht goldbraun wird und sich vom Pfannenrand löst.
4. Dann mit der gebratenen Seite nach oben, auf ein Geschirrhandtuch legen und den nächsten Blintz ausbacken, dafür zuvor wieder etwas Öl in die Pfanne geben. Nach ein paar Blintzes wird die Pfanne so gut geschmiert sein, dass man kein weiteres Öl zum Braten braucht.
5. Fertige Blintzes aufeinander stapeln, immer mit der gebratenen Seite nach oben.
6. Für die Füllung die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Für die Sauce gleich noch 1 EL Saft auspressen.



7. Quark mit Ei, Zucker, Salz und Zitronenabrieb in einer Schüssel gut vermengen und die Schüssel nochmal kurz zur Seite stellen.

8. Für die Beerensauce die Heidelbeeren mit Zitronensaft, Zucker und Stärke in einen Topf geben und zugedeckt langsam zum Kochen bringen. Dann ein paar Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Anschließend den Topf vom Herd ziehen.

9. Zum Füllen jeweils einen gehäuften EL Füllung auf das untere Drittel eines jeden Blintzes setzen, das Ende darüber klappen, dann die Seiten einklappen und aufrollen. So alle Blintzes füllen.

10. Anschließend in einer großen Pfanne etwas Butter schmelzen und die gefüllten Pfannkuchen auf beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind.

11. Gebratene Pfannkuchen-Päckchen mit der Beerensauce anrichten, mit einem Klecks Joghurt garnieren und genießen