

Rezept

Pfannkuchen mit Zwetschgenkompott

Ein Rezept von Pfannkuchen mit Zwetschgenkompott, am 18.07.2024

Zutaten

50 g Dinkel-Vollkornmehl	125 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
1 Ei (Größe M)	Salz
1 EL Rapsöl	250 g Zwetschgen
4 EL trockener Rotwein (ersatzweise roter Traubensaft)	1 EL Zucker
1 Nelke	1 Msp. gemahlener Zimt
2 Kugeln Diabetiker-Vanilleeis	1 kleines Stück unbehandelte Zitronenschale

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN ALS SÜSSES HAUPTGERICHT | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min
Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Das Mehl, die Milch, das Ei und 1 Prise Salz zu einem Pfannkuchenteig verrühren. Im Kühlschrank 30 Min. quellen lassen.
2. Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Rotwein und Zucker in einem Topf verrühren. Mit Zimt, Nelke und Zitronenschale würzen.
3. Den Rotweinsud erhitzen. Die Zwetschgen zufügen und zugedeckt ca. 5 Min. darin dünsten. Dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und den Sud ohne Deckel ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis nur 3 EL Flüssigkeit übrig bleiben.
4. Pfannkuchenteig umrühren. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Nacheinander zwei Pfannkuchen backen.
5. Die Nelke und die Zitronenschale aus dem Rotweinsud entfernen. Die Pfannkuchen mit den Zwetschgen füllen und halbieren. Mit dem Eis anrichten und mit dem Rotweinsud beträufeln.