

Kochen mit Martina und Moritz vom 21.02.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Pfannkuchen – Jedermanns Liebling

Gefüllte Pfannkuchen mit bunter Hackfleischfüllung	2
Süße Amaranth-Pfannkuchen	4
Buchweizen-Speckpfannkuchen	6
Bretonische Crêpes: Der Klassiker aus Frankreich	7
Pancakes: Amerikanische Pfannkuchen	8

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/pfannkuchen-132.html>

Pfannkuchen – Jedermanns Liebling

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sie heißen mitunter auch Pfannkuchen, Eierkuchen, Palatschinken oder Crêpes. Ob klein oder groß, dünn oder dick, herzhaft oder süß – Martina und Moritz kennen die Rezepte in allen Variationen. Auch bunt gefüllt mit Hackfleisch oder als Beutelchen mit Gemüsefüllung kommen sie bei den beiden auf den Tisch. Außerdem servieren sie knusprige Speckpfannkuchen aus Buchweizenmehl. Natürlich werden auch die ganz klassischen, hauchdünnen Crêpes gebacken, die ursprünglich aus der Bretagne stammen. Dick und fluffig kommen dagegen die Pancakes aus Amerika daher. Immer ein hübsches Dessert: süße Amaranth-Pfannkuchen, in denen es verführerisch knackt. Egal, in welcher Form und Größe – bei Pfannkuchen kommt jeder auf seine Kosten!



Gefüllte Pfannkuchen mit bunter Hackfleischfüllung

Gefüllt sind Pfannkuchen ein wunderbares Gästeessen, das sich perfekt vorbereiten lässt. Alles wird schon am Vormittag erledigt: Pfannkuchen backen, Füllung zubereiten, einrollen, in einer Form kalt stellen und bevor die Gäste kommen, muss man es nur rechtzeitig in den Ofen schieben.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 5 Eier
- 300 g Mehl
- ½ TL Salz
- gut ¾ l Milch (eventuell zum Teil mit Wasser verdünnen)
- Butter, Butterschmalz oder eine Speckschwarte zum Backen

Zubereitung:

- Die Eier gründlich verquirlen, dann das Mehl hinzusieben und das Salz. Gut verrühren, erst dann langsam Wasser und Milch zufügen. Schließlich energisch mit dem Schneebesen zu einem glatten und sehr flüssigen Teig schlagen.
- Es tut dem Teig gut, mindestens eine halbe Stunde zu ruhen. So quillt das Mehl besser auf und entwickelt seinen Kleber – die Pfannkuchen werden dadurch duftiger und zarter. Je länger der Teig ruhen und abbinden kann, desto duftiger werden die Pfannkuchen. Ideal ist es, ihn schon am Vormittag anzurühren.
- Gebacken werden Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne. Zunächst erhitzen und ein kleines Stückchen Butter darin schmelzen lassen. Jeweils eine kleine Schöpfkelle Teig hineingießen und die Pfanne sofort drehen und schwenken, damit sich der Teig rasch von selbst überall hin verteilt.
- **Tipp:** Wenn Sie mit einem Löffelrücken nachhelfen müssen, ist der Teig zu dick. In diesem Fall mit einem Schuss Wasser verdünnen.
- Sobald der Pfannkuchen sich an den Außenkanten kräuselt, ist er genügend gebräunt (überprüfen Sie das dennoch) und kann gewendet werden.
- Die Pfannkuchen aufeinandergestapelt im 80 Grad Celsius heißen Ofen (keine Heißluft, sonst trocknen sie aus – man kann das auch mit einem Topfdeckel, den man über sie stülpt, verhindern) warm halten, bis alle fertig sind – vorausgesetzt, man isst sie Ihnen nicht direkt aus der Pfanne weg.

Zutaten für die Füllung (für 6 Personen):

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Selleriestange

- 1 Möhre
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 300 g Hackfleisch
- 1 Dose geschälte oder passierte Tomaten (oder auch 1-2 große gehäutete Fleischtomaten)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Glas Rotwein oder Brühe
- Lorbeerblatt
- Rosmarin
- eine Handvoll Salbeiblätter
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Oregano
- frische Kräuter(Basilikum, Petersilie etc.)

Zubereitung Füllung:

- Das Würzgemüse sehr fein gehackt in einem weiten, flachen Topf oder in einer tiefen Pfanne im heißen Öl andünsten. Das Hackfleisch zufügen und unter Rühren krümelig braten.
- Tomaten samt Saft zufügen (falls Sie frische Tomaten verwenden, diese zuvor häuten und entkernen), außerdem Rotwein oder Brühe, Lorbeerblatt, Rosmarin und Salbei. Mit Salz, Pfeffer und Oregano nach Geschmack würzen.
- Ohne Deckel eine halbe Stunde leise köcheln lassen. Falls dabei zu viel Flüssigkeit verdampfen sollte, immer wieder einen Schuss Wasser, Wein oder Brühe angießen. Am Ende Lorbeerblatt und Rosmarin herausnehmen und frische Kräuter, wie Basilikum und/oder Petersilie unterrühren – und fertig ist die herzhafte Füllung.
- Nun immer einen Streifen der Füllung auf einem Pfannkuchen verteilen und aufrollen. Dann entweder sofort essen oder in eine Auflaufform betten und später nochmals erwärmen.

Süße Amaranth-Pfannkuchen

Man kann sie aufrollen oder zusammenklappen, mit Konfitüre bestreichen oder nur mit Puderzucker bestreuen. Mit einer fruchtigen Mango-Creme wird daraus außerdem ein hübsches Dessert.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Tasse Amaranth, außerdem 2 EL Amaranth zum Aufpoppen
- 2 Eier
- 1 Tasse Buchweizenmehl
- 300 ml Milch
- 2 EL Honig
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Orangenschale
- Butter zum Backen
- Puderzucker zum Bestäuben

Zutaten für die Mango-Quarkcreme:

- 500 g Magerquark
- 2 EL Zucker oder Honig
- 2 EL Zitronensaft
- etwas Zitronenschale
- 1 reife Mango

Zubereitung:

- Zunächst die Amaranthkörner zum Aufpoppen in eine Pfanne mit Deckel streuen. Am besten einer aus Glas, damit man beobachten kann, was mit dem Korn passiert. Die Pfanne erhitzen, dabei immer wieder schwenken – man sieht dann, wie die Körner ihre Farbe verändern und sich vergrößern. Sie dürfen natürlich nicht verbrennen.
- Restliche Amaranthkörner im Mixbecher pulverisieren.
- Mit dem Buchweizenmehl und den Eiern glatt rühren.
- Langsam die Milch mit dem Schneebesen einarbeiten, auch den Honig (falls er zu fest ist, mit etwas Milch in der Mikrowelle erhitzen). Dann mit einer Prise Salz und Orangenschale würzen. Zum Schluss die aufgepoppten Körner unterrühren.
- In einer beschichteten Pfanne dünne Pfannkuchen backen: Dafür wenig Butter in der Pfanne erhitzen, dann eine kleine Kelle Teig zufügen, die Pfanne sofort drehen und wenden, damit der flüssige Teig sich schnell auf der ganzen Fläche hauchdünn verteilt. Sobald die Unterseite hübsch gebräunt ist, wenden und auch auf dieser Seite bräunen.

- Für die **Mango-Creme** den Quark mit Zucker oder Honig, Zitronensaft und -schale glatt rühren (wenn nötig, dafür den Mixstab verwenden) und einen Schuss Milch oder Sahne zufügen.
- Die Mango mit dem Sparschäler schälen. Mit einem großen Messer zuerst auf der einen Seite schräg parallele Schnitte bis auf den Kern setzen, mit etwa einem halben Zentimeter Abstand voneinander.
- Dann um 90 Grad versetzt erneut so einschneiden, sodass das Mangofleisch wie akkurat gewürfelt aussieht. Dann quer zum Stein die Würfel abschneiden und direkt in die Schüssel mit dem Quark purzeln lassen. Je nach Gusto kann man nun auch noch fein geschnittene Minze einrühren.

Servieren: Jeweils ein bis zwei Löffel Mango-Quark auf jedem Pfannkuchen verstreichen, ihn aufrollen oder zusammenklappen und nach Belieben auch noch mit Puderzucker bestäubt anrichten.

Buchweizen-Speckpfannkuchen

Als Knöterichgewächs enthält Buchweizen kein Klebereiweiß, kein Gluten, weshalb man daraus alleine kein Brot backen kann. Für nahrhafte Fladen oder Brei, ähnlich wie Polenta aus Maismehl, lässt er sich hingegen auch allein verwenden. Für Pfannkuchenteig aber, zum Beispiel für die geliebten herzhaften Speckpfannkuchen, mischt man ihn lieber zu gleichen Teilen mit Weizenmehl. So entstehen besonders knusprige, herzhafte Pfannkuchen. Allerdings sollte man den Teig länger quellen lassen, so wird er duftiger und lockerer.



Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Weizenmehl
- 150 g Buchweizenmehl
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer
- 1 guter Schuss Bier
- knapp ½ l Milch
- 150 g möglichst fetter, gepökelter Speck in nicht zu dünnen Scheiben

Zubereitung:

- Die beiden Mehlsorten mischen, die Eier unterrühren, dabei gleich salzen und pfeffern. Langsam, unter ständigem Rühren (damit keine Klümpchen entstehen) das Bier einarbeiten, zum Schluss die Milch einrühren. Die Konsistenz sollte die von flüssiger Sahne haben. Mindestens eine Stunde, besser zwei, ruhig sogar über Nacht im Kühlschrank ausquellen lassen.
- Dann den Speck in Streifen oder dünne Scheiben schneiden, portionsweise in der Pfanne auslassen.
- Eine Schöpfkelle Teig darübergerben und langsam auf beiden Seiten zum goldenen, knusprigen Pfannkuchen braten.
- Gut passt dazu übrigens Rübennkraut.
- Zum Warmhalten stellt man die Pfannkuchen in den Ofen.

Beilage: Wenn man die Pfannkuchen nicht sofort aus der Pfanne verspeist, schmeckt dazu ein Romanasalat mit roten Paprikastreifen.

Getränk: Apfelsaft oder Kaffee

Bretonische Crêpes: Der Klassiker aus Frankreich

Auch sie kann man süß oder herzhaft genießen. Für die klassischen hauchdünnen Fladen gehört Buchweizenmehl in den Teig. Vor allem, wenn man sie herzhaft füllt oder serviert. Das gibt ihnen einen kräftigeren Geschmack, eine dunklere Farbe und macht sie knuspriger. Sie werden üblicherweise auf einer flachen Eisenplatte gebacken, vor allem an den Buden oder Wagen auf Märkten, wo man sie nicht nur zum Sofortverzehr kauft, sondern auch für zu Hause, wo man sie dann ganz nach Belieben füllt und so eine köstliche Mahlzeit hat.



Spezielle Crêpespfannen sind ebenfalls flach und haben nur einen zentimeterhohen Rand. Natürlich kann man auch eine völlig normale Pfanne verwenden, möglichst beschichtet, damit die Crêpes nicht festkleben.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 150 g Buchweizenmehl
- 100 g Weizenmehl
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- 750 ml Milch und Wasser gemischt

Zubereitung:

- Buchweizenmehl, Mehl, Salz und Ei miteinander verrühren.
- Nach und nach Milch und Wasser zufügen, kräftig rühren, damit keine Klümpchen entstehen.
- Den Teig zwei Stunden quellen lassen. Das Buchweizenmehl braucht länger, um sich aufzuschließen. Je länger man den Teig quellen lässt, desto knuspriger werden die Crêpes.
- Anschließend hauchdünne Crêpes backen, diese können ebenfalls süß (mit Marmelade, Früchten oder einem Kompott) oder salzig (mit Käse, Speck oder Schinken oder auch Tomaten) gegessen werden.

Pancakes: Amerikanische Pfannkuchen

Für die dickeren, fluffigen amerikanischen Pfannkuchen braucht man weniger Ei und fügt stattdessen Backpulver zu. Die Küchlein sind nur handtellergroß, man bäckt sie langsam, bei milder Hitze, damit sie hochgehen. Fans vertilgen sie gleich stapelweise. Oft sogar zum Frühstück, mit Ahornsirup, mit Orangen-Honig-Butter oder mit Blaubeercreme.



Zutaten für 4 Personen:

- 2 Eier
- 200 g Mehl
- Salz
- 250 ml Milch
- 1 gehäufter TL Backpulver
- Butter zum Backen

Zubereitung:

- Die Zutaten glatt rühren und mindestens eine halbe Stunde quellen lassen. Allerdings das Backpulver erst unmittelbar vor dem Backen unterrühren. Es verliert nämlich beim Stehen seine Wirkungskraft.
- In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen. Jeweils eine kleine Kelle Teig hineinsetzen. In einer großen Pfanne kann man zwei, drei oder sogar vier höchstens handtellergroße Pancakes gleichzeitig backen.
- Langsam auf nicht zu starker Hitze backen, damit sie schön hochgehen und fluffig werden.
- Aufeinanderstapeln und in den 60 Grad warmen Backofen warm stellen.

Tipp: Einfacher geht es, wenn man den Teig in eine Kanne füllt, mit Ausgießschnauze. So lässt sich die dicke Masse einfacher dosieren. Nur so viel in die Pfanne gießen, bis der Pancake den richtigen Durchmesser hat.

Orangenbutter:

100 g Butter mit 2 EL Honig und der abgeriebenen Schale einer Orange verrühren. Flöckchen davon auf die Pancakes setzen.

Tipp: Blaubeer-Joghurt: 200 g Joghurt mit 150 g Blaubeeren verrühren, nach Geschmack süßen. Etwas geschlagene Sahne unterziehen.