

SAUERTEIG UND GEBÄCK

Sauerteigpfannkuchen mit Buttermilch

Fluffige Pfannkuchen nach PJ Hamels Rezept. Am Abend den Vorteig anrühren, am Morgen Eier, Öl und Natron zugeben und die Pfannkuchen zum Frühstück backen.

Rezeptautor: PJ Hamel · King Arthur Baking

**ZEIT**

12 Stunden und 42 Minuten; Zubereiten und Ausbacken: 42 Minuten

ERGIBT

Etwa 2 Dutzend mittelgroße Pancakes

Methode: Sauerteig über Nacht ruhen lassen, mit Natron lockern und in der Pfanne backen

Saison und Zutaten: Das ganze Jahr

Lagerung: Übrige Pancakes 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Für längere Lagerung einfrieren.

Zutaten

- ☐ Für den Vorteig über Nacht: 227 g nicht unmittelbar zuvor gefütterter Sauerteig oder Sauerteigreste
- ☐ 454 g Buttermilch
- ☐ 240 g helles, ungebleichtes Weizenmehl
- ☐ 28 g Zucker
- ☐ Für den Teig am Morgen: der gesamte Vorteig
- ☐ 2 große Eier
- ☐ 50 g Pflanzenöl oder 57 g geschmolzene Butter
- ☐ 1 Teelöffel Natron
- ☐ $\frac{3}{4}$ Teelöffel feines Speisesalz

Zutaten mit Grammangabe abwiegen; Natron und Salz mit einem Teelöffel abmessen. Pro Pancake etwa 60 ml Teig verwenden ($\frac{1}{4}$ US-cup).

Ausstattung

- ☐ Küchenwaage, große und kleine Schüssel, Schneebesen, Pfanne oder Bratplatte und Pfannenwender.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Sauerteigpfannkuchen mit Buttermilch / Fortsetzung

Zubereitung

1. Vorteig am Abend ansetzen

Sauerteig, Buttermilch, Mehl und Zucker in einer großen Schüssel vermischen. Abdecken und etwa 12 Stunden oder über Nacht bei kühler Raumtemperatur stehen lassen, etwa 18-21°C (65-70°F).

2. Teig am Morgen fertigstellen

Eier mit Öl oder Butter verquirlen. Zum Vorteig geben und nur kurz vermischen. Natron und Salz einrühren. Der Teig nimmt an Volumen zu und kann Bläschen bilden.

3. Pancakes ausbacken

Je etwa 60 ml Teig (¼ US-cup) auf eine vorgeheizte, leicht gefettete Pfanne oder Bratplatte geben. Wenden, sobald sich an der Oberfläche Bläschen bilden und platzen. Die zweite Seite goldbraun backen.

4. Servieren

Sofort mit den gewünschten Beilagen servieren oder bis zum Servieren im warmen Ofen halten.

Tipps

Das Öl kann durch geschmolzene Butter in der bei den Zutaten angegebenen Menge ersetzt werden.

So schmeckt es am besten

Sofort mit den gewünschten Beilagen servieren.

Unter der Lupe

Zwei Schritte, zwei Quellen für Bläschen

Der Vorteig entwickelt sich über Nacht durch Fermentation. Am Morgen reagiert Natron mit den Säuren aus Sauerteig und Buttermilch und setzt Kohlendioxid frei, das die Pfannkuchen lockert. Die neuen Bläschen nach der Natronzugabe entstehen durch eine Säure-Base-Reaktion neben der bereits stattfindenden Fermentation.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com

