

Pfannkuchen machen glücklich, so viel ist sicher. Nun kann man Palatschinke – wie sie in der böhmischen Küche heißen – einfach mit irgendwas belegen oder bestreichen und mampfen. Für Fortgeschrittene gedacht ist schon die Variante, bei der sie mit etwas drin gerollt werden. Gibt man die Rollen in eine Auflaufform und überbackt sie mit Tomatensoße und Käse, hat man Crespelle. Eine wunderbare neue Version habe ich dieser Tage in einem Rezeptheft entdeckt. Die Pfannkuchen werden in Auflaufförmchen gesteckt, gefüllt und zu Beuteln geformt im Ofen kross gebacken. So verarbeitete Dinger machen doppelt glücklich.

Die Füllung ist annähernd egal und kann sich zum Beispiel an Cannelloni oder Maultaschen orientieren. Mir gefällt die Variante, bei der Eier, Käse und Sahne vermischt und mit Gemüseraspeln versehen werden – in diesem Fall aus Kürbis und Paprika. Die beiden sind ohnehin Brüder im Geiste und harmonieren bestens.

## Die Zutaten (für 6 Pfannkuchen):

### Für die Pfannkuchen:

2 mittelgroße, frische Bio-Eier von freilaufenden Hühner (wegen dem Glück)  
120 g Mehl Type 405  
150 ml Vollmilch  
Prise Salz, bisschen geriebene Muskatnuss

### Für die Füllung:

2 mittelgroße, frische Bio-Eier von freilaufenden Hühner (wegen dem Glück)  
100 g geriebener Käse (von Emmentaler bis Parmesan)  
100 g Schlagsahne  
1 eher kleine rote Paprika  
1 eher kleine gelbe Paprika  
1/4 von einem eher kleinen Hokkaido-Kürbis  
Salz, Pfeffer, Muskat

Wichtig! Du brauchst kleine Auflaufförmchen wie sie für Crème brûlée benutzt werden – wahlweise geht auch ein Muffin-Blech.

## Die Zubereitung:

Zuerst rührst du den Pfannkuchenteig an. Gib Mehl in eine Rührschüssel und schlag die Eier hinein. Gieß etwa Dreiviertel der Milch hinzu und würze schon mal. Dann rühr aus den Zutaten einen Teig, der glatt vom Löffel läuft. Steure die Konsistenz mit der Zugabe von Milch. Lass den Teig eine gute halbe Stunde stehen und schlag ihn dann noch einmal durch. Übrigens: Das geht bei solch flüssigen Teigen genauso gut mit dem Schneebesen wie mit dem Rührgerät. Nun backst du sechs dünne Pfannkuchen in neutralem Öl aus. Nimm eine kleine Pfanne, denn die Dinger sollten nicht größer sein als 20 cm im Durchmesser. Heiz den Ofen auf 160° Umluft vor.

Rasple den Kürbis und schneide die entkernte Paprika in sehr kleine Quadrate. Verrühre Eier mit Sahne und Käse sowie den Gemüsestückchen. Würze mit Salz, Pfeffer und Muskat. Öl die Förmchen leicht ein. Nun legst du einen Pfannkuchen über solch eine Form und drückst ihn hinein. Dann füllst du ihn mit anderthalb Esslöffeln von der Mischung und schlägst die überstehenden Ränder über die Füllung. Du kannst die Enden ein bisschen zusammendrehen, sodass sie hochstehen.

Deine sechs Förmchen mit den gefüllten Pfannkuchen müssen nun rund 25 Minuten bei 160° Umluft in der Röhre ausbacken. Dabei werden die Teile vom Pfannkuchen, die außen liegen knusprig. Oder anders herum: Sind die Teile draußen kross, sind die Beutelchen fertig. Sie fallen leicht aus den Förmchen. Du kannst sie am besten zusammen mit einem bunten Salat servieren. Denn auch der macht glücklich...