

Pancakes mit Orangen-Blaubeer-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

200 g Mehl
50 g Maisstärke
1 Msp. Backpulver
Salz
1 EL Zucker
200 ml Milch
3 Eier (M)
2 EL Butterschmalz zum Backen
300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
2 Orangen (davon 1 unbehandelt)
4 EL Zucker
2 TL Speisestärke



Zubereitung:

1. Mehl mit Maisstärke, Backpulver, 1 Prise Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Milch und Eier unterrühren. Den Teig 30 Minuten ausquellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Blaubeeren antauen lassen. Die Schale der unbehandelten Orange abreiben. Beide Orangen auspressen. 3 EL Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren. Orangensaft (ca. 125 ml), Orangenschale und Blaubeeren zugeben und unter Rühren aufkochen, dabei den Karamell lösen. Mit dem übrigen Zucker abschmecken. Stärke mit wenig kaltem Wasser verrühren, unter die Blaubeeren rühren, einmal aufkochen und auskühlen lassen.
3. Teig durchrühren. In wenig heißem Butterschmalz kleine Pancakes backen. Die Pancakes mit der Orangen-Blaubeer-Sauce zusammen anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + Wartezeit

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 455 kcal / 1906 kJ
Eiweiß: 12,7 g
Fett: 12,4 g
Kohlenhydrate: 71 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

