



## Pancakes mit Spiegelei

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.  
Ergibt 8 Pancakes

200 g Mehl  
1 EL grobkörniger Rohrzucker  
1 TL Backpulver  
½ TL Salz  
1¾ dl Milch  
200 g saurer Halbrahm  
20 g Butter, flüssig, abgekühlt  
1 frisches Ei

Bratbutter zum Braten

4 frische Eier  
¼ TL Salz  
2 EL Weissweinessig  
4 EL Olivenöl  
½ TL Salz

100 g Jungspinat  
1 rosa Grapefruit, filetiert, in Würfeli, Saft aufgefangen  
1 Schalotte, fein gehackt

**1** — Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Milch, Rahm, Butter und Ei verrühren, unter Rühren zum Mehl giessen, rühren, bis der Teig glatt ist.

**2** — Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, portionenweise so viel Teig in die Pfanne geben, dass Pancakes von ca. 10 cm Ø entstehen. Sind die Unterseiten gebacken, Pancakes wenden, fertig backen, warm stellen.

**3** — Wenig Bratbutter in derselben Pfanne heiss werden lassen. Eier nacheinander aufschlagen, hineingleiten lassen, bei kleiner Hitze ca. 3 Min. braten, salzen.

**4** — Essig, Öl und Salz verrühren. Alle restlichen Zutaten begeben, mischen. Mit Spiegeleiern auf den Pancakes verteilen.

**Portion:** 597 kcal, F 37 g, Kh 46 g, E 17 g

Bestell-Tipp



Mit unserem **Pfannenförmli-Trio «Créations»** werden Omeletten, Pancakes und Spiegeleier zu einer Augenweide! Kein Ankleben und einfaches Wegheben dank Griff.