



Pfannkuchen mit Walnuss-Orangen-Sauce



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 423 kcal
Eiweiß: 9 g Fett: 20 g
Kohlenhydrate: 55 g

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Die Hälfte der Walnüsse bei 170 Grad im Backofen 7 Minuten lang rösten, Walnüsse abkühlen lassen und klein hacken.
2. Orangensaft, Orangenmarmelade, gehackte Walnüsse, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen.
3. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, in die Soße einrühren und kurz aufkochen lassen. Abkühlen lassen und kaltstellen.
4. In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermischen. Restliche Walnüsse klein hacken. In einer zweiten Schüssel Milch, Eier und Walnüsse miteinander vermengen. Die Mehlmischung dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. (Wenn der Teig zu dick werden sollte, einfach ein paar Tropfen Milch dazugeben.)
5. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit etwas Öl auspinseln. Dann mit einem Löffel den Teig in die Pfanne geben (ca. 4 Esslöffel Teig pro Pfannkuchen) und solange backen, bis die Oberseite trocken ist und sich kleine Blasen gebildet haben. Die Pfannkuchen dann wenden und ca. 1 Minute oder bis zur gewünschten Bräune weiterbacken.
6. Im Ofen bei geringer Hitze warm halten und mit der Sauce servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Sauce:

600 ml Orangensaft
100 g Orangenmarmelade
120 g kalifornische Walnüsse
4 TL Zucker
1 TL Salz
30 g Speisestärke

Für den Teig:

150 g Mehl
2 EL Zucker
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
300 ml Milch
1 Ei
Öl für die Pfanne