



Pannenkoekrecepten III v0.4

Inhoudsopgave.

Bosuipannenkoekjes met roomkaas en zalm.	3
Crêpes à la Gundel II.	4
Haverrijstpannenkoekjes met kwark en bessen.	6
Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.....	7
Gebruikte afkortingen.....	8

Bosui pannenkoekjes met roomkaas en zalm.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
125 g bloem
1 citroen
1 ei
100 g kaas, room-,
naturel (vers)
150 ml melk
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
3 uitjes, bos-
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Klop een glad beslag van de bloem, het bakpoeder, het ei en de melk.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Scheep 2/3 van de bosui door het beslag.
Breng het beslag op smaak met zout.
Verhit in een koekenpan 1 el olie.
Scheep kleine bergjes beslag in de pan.
Bak de pannenkoekjes in 2 min. per kant goudgeel en gaar.
Bak zo met de rest van de olie en het beslag meer pannenkoekjes.
Leg de pannenkoekjes op een schaal.
Bestrijk ze met de roomkaas en beleg met de zalm.
Breng ze op smaak met versgemalen peper.
Bestrooi ze met de rest van de bosui.
Snijd de citroen in partjes en serveer die bij de pannenkoekjes.

Tips:

- Bak nog kleinere pannenkoekjes en serveer ze als borrelhapje.
- Vervang roomkaas door romige, zachte zuivelspread voor een lichtere, frissere smaak.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: 25 g
Zout: 0,9 g

Crêpes à la Gundel II.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
ReceptenGalerie.nl

Ingrediënten:

Voor het crêpe-beslag:

240 g bloem
1 citroen, rasp van
2 eieren
300 ml melk
2 el olie
100 ml sodawater
40 g suiker
1 tl vanille extract
1 snf zout

Voor de vulling:

1 tl kaneel
200 ml room, slag-
40 g rozijnen
4 el rum
1 sinaasappel, rasp van
100 g suiker
250 g walnoten

Voor de chocoladesaus:

30 g boter
- boter, om te bakken
30 g cacao poeder
100 g chocolade,
donkere
3 eigelen

Bereiding.

Doe de eieren, de suiker, het zout, de citroenrasp en de vanille in een kom en klop ze met een garde tot ze goed gemengd zijn. Voeg, al kloppend, geleidelijk de bloem toe, vervolgens de melk en het sodawater. Voeg ook 2 el olie aan het beslag toe (je hoeft dan alleen maar voor het bakken van de eerste pannenkoek olie in de pan te doen). Koel het beslag 2 uur voor je gaat bakken. Laat de rozijnen in handwarm water wellen. Hak de walnoten fijn.

De vulling.

Breng in een kookpan de room met de suiker aan de kook. Voeg, al roerend, de fijngehakte walnoten, de rum, de kaneel, de sinaasappelrasp en de rozijnen toe en laat het geheel een paar min. zachtjes koken (voeg nog wat room toe als de vulling te dik wordt). Laat de vulling afkoelen.

Bak de pannenkoeken en stapel ze op een bord.

Verdeel de vulling over de pannenkoeken, spreid die uit en rol de pannenkoeken vervolgens op of vouw ze dubbel.

De chocoladesaus.

Doe de melk en donkere chocolade in een metalen kom en zet die op een pan kokend water (au bain marie). Neem de kom van de pan als de chocolade gesmolten is en klop snel de eidooier door het melk-chocolademengsel. Voeg de suiker, de cacao poeder, de boter en de rum toe en roer tot ze in het mengsel opgenomen zijn. Zet de kom weer op de pan en verwarm de saus 5 min. (voeg wat melk toe als de saus te dik is).

Smelt een klont boter (60 g) in een pan met antikleefbodem. Leg er meerdere opgerolde of opgevouwen pannenkoeken tegelijk in en bak ze tot ze weer warm en crispy zijn en een goudbruine kleur hebben.

Serveer 2 crêpes per persoon. Schik ze op borden en schenk er wat chocoladesaus over.

Ingrediënten (vervolg):

250 ml melk
- olie, om te bakken
3 el rum
80 g suiker
1 tl vanille extract

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Info.

De crêpes zijn vernoemd naar Karoly Gundel, niet de bedenker van het recept maar de chef die de pannenkoek in zijn restaurant op het menu zette en er faam mee verwierf.

Haverrijstpannenkoekjes met kwark en bessen.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Lassie

Ingrediënten

50 g bakmeel zelfrijzend
75 g bessen, blauwe
- munt
1 ei
6 el kwark, magere
50 g Lassie Haverrijst
2 el olie, zonnebloem-
½ zk suiker, vanille

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 785
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de haverrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Laat de rijst goed uitlekken en iets afkoelen.

Klop intussen een glad beslag van het ei, 4 el kwark, het bakmeel en de vanillesuiker. Schep er de haverrijst door.

Verhit in een koekenpan de olie.

Schep bergjes beslag in de pan.

Verdeel wat blauwe bessen over het beslag en bak de pannenkoekjes in 2-3 min. per kant goudbruin en gaar.

Leg de pannenkoekjes op een bord.

Garneer met de rest van de kwark, blauwe bessen en evt. munt.

Tips:

- Extra eiwitten toevoegen? Voeg een scoop van je favoriete proteïne poeder toe aan het beslag.
- Lekker met een straaltje honing.
- Verkruimel 2 plakjes gebakken kalkoenbacon boven de pannenkoekjes voor een hartig accent.

Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

300 g boerenkool
75 g boter
2 eieren
200 g kaas, komijn-
800 ml melk, halfvolle
80 g mosterd
400 g pannenkoeken-
mix, naturel
20 g tuinkers
2 uien

1 ovenschaal (18x28 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Snipper de ui.
Smelt 25 g boter in een braadpan.
Fruit hierin de ui 5 min.
Voeg de boerenkool toe met 2-3 el water.
Voeg versgemalen peper naar smaak toe en leg de deksel op de pan.
Stoof de boerenkool in 15 min. gaar.
Klop intussen de pannenkoekenmix met de eieren en de melk met een garde tot een glad beslag. Bak met de resterende boter en het beslag in totaal 8 pannenkoeken.
Vet de ovenschaal in.
Snijd de kaasplakken in drieën.
Smeer alle pannenkoeken in met mosterd.
Leg 1/3 kaasplak op de pannenkoek.
Leg 1/8 vulling van de boerenkool op de kaas en rol de pannenkoeken op.
Leg deze in een ingevette ovenschaal.
Bedek de pannenkoeken met de resterende kaas.
Schuif de pannenkoeken in de oven en laat de kaas in 10 min. smelten.
Garneer ze met tuinkers.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 710
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: 16 g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 7 g
Groente: 130 g
Zout: 2,8 g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

