

Pfannkuchen

Zutaten

Den Teig für 8 Pfannkuchen

2 Eier,
125g Mehl schwarzes Weizen
30cl Milch
3 EL Sonnenblumenöl
½ Packet Backpulver

Die Garnitur für 1 Pfannkuchen

1 Scheibe Weißer Schinken
30g geriebener Gruyère
1 Ei
Ein Bisschen Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Salz und den Pfeffer in eine Schüssel geben.
Die Eier dazu mit einem Schneebesen mischen und langsam das Öl einfügen.
Die Milch allmählich einrühren. Den Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
Die Pfannkuchen in einer 25cm großen Bratpfanne vorbereiten.
Danach, ein bisschen Butter in die Bratpfanne schmelzen lassen, und darauf ein Pfannkuchen legen. Auf den Pfannkuchen eine Scheibe Schinken und ein Ei darauf brechen, salzen und pfeffern. Bestreuen sie das mit geriebener Gruyère, und langsam garen lassen bis das Ei gegart ist.
Die Rande in die Mitte umlegen und gleich servieren.

Crêpes complètes

Ingrédients

Pâte pour 8 crêpes :

2 œufs,
125 grammes de farine de blé noir,
30 centilitres de lait,
3 cuillerées à soupe d'huile de tournesol,
1/2sachet de levure chimique,
Sel, poivre.

Garniture pour 1 crêpe :

1 tranche de jambon blanc,
30 grammes de gruyère râpé,
1 œuf,
1 noisette de beurre,
Sel, poivre.

Préparation

Mettez la farine, la levure, le sel et le poivre dans un saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud. Laissez reposer la pâte au moins 30 minutes.

Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 25 centimètres de diamètre.

Ensuite, faites fondre une noisette de beurre dans la crêpière, puis posez-y une crêpe. Mettez la tranche de jambon au centre et cassez-y un œuf dessus, salez, poivrez légèrement. Parsemez de gruyère râpé et laissez sur feu doux jusqu'à ce que l'œuf soit cuit. Ramenez les bords de la crêpe au centre et servez aussitôt.

Completnie naleśniki

Składnik

Ciasto na 8 naleśników

2 jaja

125 g ciemnej mąki

30 centylitrów mleka

3 łyżki oleju słonecznikowego

½ torebki drożdży

Sól, pieprz

Nadzienie na 1 naleśnika

1 plaster szynki

30 g żółtego sera (gruyere) tartego

1 jajo

1 porcja masła wielkości orzecha laskowego

przygotowanie

Włożyć mąkę, drożdże, sól i pieprz do miski. Zrobić dołki i wbić w nie jaja.

Wymieszać energicznie przy pomocy różgi i powoli dodawać olej. Rozcieńczyć przygotowaną masę dolewając stopniowo ciepłego mleka. Pozostawić ciasto do wyrośnięcia (około 30 min). Przygotować naleśniki o średnicy 25 cm.

Następnie, rozpuścić masło w patelni i położyć na nim naleśnika. Na środku ułożyć plasterki szynki i rozbić jajo, posolić i delikatnie popieprzyć, posypać potartym serem i pozostawić na małym ogniu aż jajo nie będzie usmażone.

Zawinąć brzegi naleśnika do środka i podawać zaraz po przyrządzeniu.