



FORTE CULINAIR

Lise Finckenhagen

Pannenkoeken

zoet & hartig

UITGEVERIJ VAN HALEWYCK





FORTE CULINAIR

Lise Finckenhagen

Pannenkoeken

zoet & hartig

UITGEVERIJ VAN HALEWYCK



INHOUD

Voorwoord	7
Basisrecepten	8
Zo bak je dunne pannenkoeken	10
Zo bak je Amerikaanse pannenkoeken	11

RECEPTEN

Crêpes met passiefruit (Z)	12
Ontbijtpannenkoekjes met chiazaad (Z)	15
Graceland (Z + H)	17
Zelf doen – de eerste pannenkoeken van de kinderen (Z)	21
Wraps (H)	23
Pannenkoeken met garnalen en pindasaus (H)	24
Cottagecheesepannenkoekjes met bosbessen (Z)	27
Courgettekoekjes met tomaten-gemberchutney (H)	28
Spekpannenkoeken (H)	30
Pannenkoeken met gebakken appels, rozijnen en pistachenootjes (Z)	33
Grove bananenpannenkoeken (Z)	37
Taco's (H)	38
Crêpes met citroencrème en zomerfruit (Z)	40
Hermans kleurrijke special (Z)	43
Chinese pannenkoeken met 'crispy duck' (H)	44
Crêpes met dulce de leche (Z)	46
Guiltty pleasure (Z + H)	49
Zoete bijgerechten (Z)	52
Pannenkoek met kaneelspiraal (Z)	54
Luchtige kefirpannenkoeken met vossenbessenroom en kaas (Z)	56
Olijfoliecrêpes met maanzaad en citroen-karamelsaus (Z)	59
Gevulde Chinese 'pannenkoekslakken' (H)	61
Chocoshock (Z)	63
Indische aardappelpannenkoeken (H)	65
Chocoladepakketjes met frambozen en vanille (Z)	67
'Cannelloni' met spinazie en ricotta (H)	68
IJstaart met after eight (Z)	71
Blini's (H)	73
Mini's (Z)	74
Tjukka's (Z)	76
Pistacherollen met mascarponecrème (Z)	78
Kikkererwt pannenkoeken (H)	82
Citroen-maanzaadpannenkoekjes (Z)	85
Koffie mokka (Z)	86
Zachte voorjaarsrollen (H)	88
Restjesfeest (Z)	91

'Dutch baby' met granaatappel (Z)	92
Rodebietenpannenkoeken met spelt en hennepzaad (H)	95
Pannenkoekentaart met chocoladetruffelglazuur (Z)	97
Omgekeerde pruim (Z)	99
Kaas en spek (H)	102
Zoete kokospannenkoeken met exotisch fruit (Z)	105
Chili-lente-uipannenkoeken met sojadic (H)	107
Pannenkoeken met wortelgewassen (H)	109
Worst in pannenkoek (H)	111
Gekaramelliseerde chocoladecrêpes met nutella (Z)	112
Gestapelde crêpes met sinaasappel (Z)	114
Quinoa-boerenkoolkoekjes (H)	116
Appeltaart met kaneel en geklopte zure room (Z)	118
Amerikaanse pannenkoeken zonder eieren, melk en gluten (Z + H)	120
Daslooklekkernij (H)	122
Royale soufflépannenkoeken à la appleton (Z)	125
Zoet en zout (Z + H)	126
Rabarber-aardbeiverrassing (Z)	129
Bananen-chocopannenkoeken (Z)	131
Pannenkoeken van zoete aardappel en lente-ui met spicy zalm (H)	133
Tacofeest met tortilla's (H)	134
Bierpannenkoeken met chorizo (H)	137
Gelaagde aardbeien-slagroomtaart (Z)	138
Pannenkoekenregister	140
Dankwoord	144
Colofon	144

(Z) = zoet
(H) = hartig



IK HOU VAN PANNENKOEKEN

Je kunt je waarschijnlijk wel voorstellen dat er bij mij thuis werd gejuicht toen ik mijn idee om een boek over pannenkoeken te schrijven aan mijn kinderen vertelde: 'Mama, eindelijk, eindelijk ga je iets maken wat wij ook lekker vinden,' was de eerste spontane reactie! Degene die het meest enthousiast rondanste, was Sara, de beste fotograaf ter wereld. Onder groot gejuich werd mijn idee werkelijkheid. En wat hebben we genoten!

Stapels pannenkoeken zijn er voorbijgekomen. We hadden een glimlach van oor tot oor, hebben enthousiast in onze handen geklapt en veel te veel gegeten. Allemaal hadden we onze eigen favorieten, want als het op pannenkoeken aankomt, spelen er persoonlijke voorkeuren mee. Moeten ze dik, dun, klein of groot zijn? Zoet, zout, grof of fijn? Licht, goudbruin of met donkere vlekken? Gebakken in een kleine pan, een grote pan of een ijzeren pan? Er is dus heel veel om rekening mee te houden als je dol bent op deze ronde verleidingen.

En dan heb ik het nog niet over de vele mogelijkheden gehad. Misschien denk je dat de aardappel zo ongeveer overal voor gebruikt kan worden, maar geloof me: weinig gerechten zijn zo veelzijdig als pannenkoeken. Ze kunnen worden belegd of gevuld met alles wat je maar bedenkt en je kunt er tot in het oneindige mee variëren. Wat is dan de definitie van een pannenkoek? Ik zou het je niet kunnen zeggen, maar af en toe heb ik me een beetje laten gaan.

Pannenkoeken bakken moet een feestje zijn! Volgens fotograaf Sara worden de beste pannenkoeken met veel liefde in een kleurige tulen rok gebakken, hoog in de lucht gegooid en omgedraaid en met een brede glimlach geserveerd. Die rok kan achterwege worden gelaten voor degenen die zich niet op hun gemak voelen in tule. Ik ben nog geen pannenkoekenregels tegengekomen, dus misschien moeten we ze zelf bedenken, alhoewel, één regel lijkt me voldoende: er zijn geen regels, alles mag! Beschouw de recepten niet als gegeven, maar eerder als een uitgangspunt om je te inspireren iets nieuws te proberen of om een oude klusje wat op te peppen. Pas de recepten aan als je dat wilt. Laat zoete ingrediënten weg of voeg ze juist toe. Vervang fijne bloem door een grovere soort. Voeg chiazaad, hennepzaad, havermost, gierstvlakken, sesamzaad of gemalen noten toe. Breng ze op smaak met kardemom, vanille, kaneel, geraspte citrusschil of fijngesakte kruiden. Vervang melk door een andere vloeistof. De mogelijkheden zijn eindeloos.

Smeuig, rond, zacht en een beetje bros aan de randen... Ja, zo voel je je weer als vroeger, en dat allemaal dankzij de pannenkoek.

Lise

BASISRECEPTEN

GROVE PANNENKOEKEN

VOOR CA. 10 GROTE PANNENKOEKEN

3 EIEREN
3 DL MELK
2 DL MAGERE KWARK OF YOGHURT
(NATUREL)
180 G VOLKORENMEEL, GROF
30 G HAVERMEEL OF HAVERMOUT
BOTER OF NEUTRALE OLIE, VOOR HET
BAKKEN

Meng de eieren, melk en kwark in een kom. Voeg de droge ingrediënten toe en klop alles tot een glad beslag zonder klontjes. Laat het 20-30 minuten rusten. Bak de pannenkoeken op middelhoog vuur goudbruin.

AMERIKAANSE PANNENKOEKEN

VOOR CA. 12 KLEINE, DIKKE PANNENKOEKJES

3 GROTE EIEREN
2 DL MELK
150 G TARWEBLOEM, GEZEefd
1-2 EL SUIKER
1½ TL BAKPOEDER
1 TL VANILLESUIKER
SNUFJE ZOUT
BOTER, VOOR HET BAKKEN

Split de eieren. Klop de melk, eidooiers, bloem, het bakpoeder en de vanillesuiker door elkaar. Klop de eiwitten met de suiker en een snufje zout tot zachte pieken. Schep het eiwit door het beslag. Bak op matig vuur kleine, dikke pannenkoekjes in wat boter in een hete koekenpan met anti-aanbaklaag. Serveer ze meteen met een topping naar keuze.

GEWONE PANNENKOEKEN

VOOR 10-12 PANNENKOEKEN

250 G BLOEM
3 EL SUIKER (NAAR WENS)
¼ TL ZOUT
1 TL KARDEMOMPOEDER
5 DL MELK
3 EL GESMOLTEN BOTER
3 GROTE EIEREN
BOTER, VOOR HET BAKKEN

Meng de bloem, suiker, het zout en kardemompoeder in een kom. Klop beetje bij beetje de melk door de droge ingrediënten. Voeg de gesmolten boter en eieren toe en klop alles door elkaar. Laat het beslag 20-30 minuten rusten. Smelt een klontje boter in een hete koekenpan. Je hebt weinig vet nodig, omdat er al boter in het beslag zit. Schep wat beslag in de pan en kantel de pan dan om het beslag goed over de bodem te verdelen. Bak de pannenkoek op middelhoog vuur. Keer hem zodra hij aan de onderkant goudbruin is. Bak de andere kant nog 30 seconden.



ONTBIJTPANNENKOEKJES MET CHIAZAAD

Doe de bloem, het bakpoeder, chiazaad, de suiker, kaneel en kardemom in een kom. Splits de eieren. Roer de eidooiers en melk door elkaar. Schenk de vloeistof over de droge ingrediënten en meng alles goed (probeer zo weinig mogelijk te roeren). Klop de eiwitten stijf en schep ze door het beslag. Bak kleine, dikke pannenkoeken op gemiddeld hoog vuur.

Serveer de pannenkoeken bijvoorbeeld met een schep yoghurt, partjes verse abrikoos en granaatappelpitten.

TIP

Vervang de helft van de bloem door volkorenmeel, speltmeel, gierst of havermout.

NOG EEN TIP

Zo bak je een eenvoudige variant voor één persoon: meng 1 ei, 1 eetlepel chiazaad, 2 eetlepels vruchtensap of melk en een snuffje kaneel. Laat het beslag 5 minuten staan en bak de pannenkoek op gemiddeld hoog vuur. Gebruik kokosolie of een neutrale olie voor het bakken. Serveer met vers fruit, yoghurt of gehakte pistachenoten.

VOOR CA. 20 STUKS

150 G TARWEBLOEM
1 TL BAKPOEDER
2 EL CHIAZAAD
1-2 EL SUIKER
1 TL KANEEL
¼ TL GEMALEN KARDEMOM
2 GROTE EIEREN
2 DL AMANDELMELK OF GEWONE MELK
BOTER OF NEUTRALE OLIE, VOOR HET
BAKKEN











CHILI-LENTE-UIPANNENKOEKEN MET SOJADIP

Zeef de bloem, het rijstemeel, zout en de peper boven een kom. Voeg het ei en de sojasaus toe; klop het water er dan beetje bij beetje door tot er een egaal beslag zonder klontjes is ontstaan. Laat het beslag 15 minuten staan.

Maak de lente-uitjes schoon. Snijd ze eerst in de lengte en daarna in de breedte in tweeën. Snijd de chilipepers doormidden, verwijder het zaad en snijd het vruchtvlees in dunne ringetjes.

Verhit 2 eetlepels olie in een grote koekenpan en bak de chilipeper en lente-uitjes goudkleurig op hoog vuur (doe dit bij voorkeur in twee porties); schep ze op een bord. Verhit de pan opnieuw, voeg een beetje olie en de helft van het beslag toe. Schep de helft van de lente-uimix erop en bak de pannenkoek op gemiddeld hoog vuur tot hij aan de onderkant goudbruin is. Draai de pannenkoek om en bak de andere kant. Herhaal deze werkwijze met de rest van het beslag en de lente-uimix.

Meng alle ingrediënten voor de sojadip en serveer die bij de warme pannenkoeken.

TIP

Je kunt ook meerdere dunne pannenkoeken bakken in plaats van twee dikke.

2 Dikke pannenkoeken

125 G BLOEM
30 G RIJSTEMEEL
¼ TL ZOUT
¼ TL VERSGEMALEN ZWARTE PEPER
1 GROOT EI, LOSGEKLOPT
2 TL SOJASAU
2,5 DL KOUD WATER
1 BOSJE LENTE-UI
2 RODE OF GROENE CHILIEPERS
NEUTRALE OLIE, VOOR HET BAKKEN

SOJADIP:

4 EL SOJASAU
2 TL RIJSTAZIJN
¼ TL GEDROOGDE CHILIVLOKKEN
OF VERKRUIMELDE GEDROOGDE
CHILIEPER
1 TEENTJE KNOFLOOK, FIJNGEHAKT
2 TL GEROOSTERD SESAMZAAD

ZACHTE VOORJAARSROLLEN

Bak mooie dunne pannenkoeken in een middelgrote koekenpan.

Meng alle ingrediënten voor de chilidip (gebruik hiervoor bij voorkeur een staafmixer).

Snijd de komkommer in de lengte doormidden, schraap het zaad eruit en snijd de komkommer in dunne staatjes. Maak de lente-uien schoon en snijd ze in dunne reepjes. Snijd het vruchtvlees van de avocado en mango in even grote stauffjes.

Leg wat koriander- en muntblaadjes circa 2,5 cm van de rand van de pannenkoek. Leg er wat komkommer, lente-ui, mango, avocado en sla op. Vouw de zijanten van de pannenkoek naar binnen en rol hem op.

Serveer de rollen met de chilidip.

TIP

Varieer met de vulling en gebruik ook eens gekookte glasnoedels, reepjes wortel, gepelde garnalen of gebakken kip- of varkensvlees.

VOOR CA. 12 STUKS

BASISRECEPT VOOR DUNNE PANNENKOEKEN ZONDER SUIKER (ZIE BLZ. 9)

1 KLEINE KOMKOMMER
4 LENTE-UIEN
1 AVOCADO
1 MIDDELGROTE MANGO
VERSE KORIANDERBLAADJES
VERSE MUNTBLAADJES
3-4 GROTE BLADEREN
1/5 BERGSLA, IN GROVE STUKKEN
GESCHET

CHILIDIP:

1 ROOD CHILIPEPERTJE, ZONDER
ZAAD EN FIJNGEHAKT
1 EL VERSGERASPTE
GEMBERWORTEL
2 TEENTJES KNOFLOOK,
FIJNGEHAKT
1-2 EL LICHTBRUINE SUIKER
3 EL VISSAUS
SAP VAN 1 LIMOEN



Noem één gerecht waar vrijwel iedereen van houdt ... Pannenkoeken! Als diner, als dessert of lunchgerecht: er is nooit een slecht moment om te smullen van een pannenkoek. En dat in talloze variaties: een flinterdun flensje, een echte dunne pannenkoek, een *stuffy* American pancake of een hartige Chinese pannenkoek met een knapperige vulling. In *Pannenkoeken* deelt Lise Finckenhagen haar beste recepten voor de klassiekers, maar ook voor meer gedurfde smaken.

Het boek is ingedeeld in hartige en zoete recepten, allemaal even smakelijk gefotografeerd en helder beschreven. Ook aan lekkerbekken met voedselallergieën is gedacht.

FORTE CULINAIR
UITGEVERIJ VAN HALEWYCK



ISBN 978 94 91853 11 1



www.forteuitlevers.nl