

Rezept des Monats: September 2025

Pflaumen-Eierkuchen

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
600 g Pflaumen	Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.
4 Eier 60 g Zucker 1 Prise Salz 1 TL Zimt	Eier trennen und das Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen Eigelb mit Zucker, Salz und Zimt cremig rühren.
150 ml Milch 150 ml Sprudelwasser 250 g Weizenmehl	Milch mit Sprudelwasser und Weizenmehl abwechselnd unter die Eigelbmasse rühren bis alles schön homogen ist. Anschließend das steife Eiweiß unter die Masse heben.
4 TL Butter 2 EL Puderzucker	In einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1 TL Butter zergehen lassen und die Pflaumen darin ca. 3 Minuten unter wenden anbraten. ¼ des Teiges darüber geben und alles noch einmal ca. 3 Minuten von beiden Seiten zu einem Eierkuchen backen. Anschließend warmstellen. Die restlichen Eierkuchen auf die gleiche Art zubereiten und die fertigen Pflaumen-Eierkuchen mit Puderzucker bestäubt servieren.

Tipp: Dazu passt am besten eine schöne Tasse Kaffee oder ein nicht zu kräftiger Schwarztee.



Ernährungszentrum
Bodensee | Oberschwaben