

Kratzete

Bei diesem Rezept Kratzete oder auch Kratzede genannt, handelt es sich um eine Baden-Württembergische Mehlspeise, welche entweder zusammen mit einer Schüssel Salat als fleischloses Hauptgericht, oder besonders gerne als Beilage, zu frischem Spargel mit Soße Hollandaise und Schinken serviert wird.

Aber auch zu anderen Gerichten, wie zum Beispiel zu einem Wild- oder Pilzgericht mit viel Rahmiger Soße, schmeckt dieser Kratzete sehr gut.

Kratzete kann man gesalzen, oder als Abwandlung frische Kräuter und in kleine Würfel geschnittenes Rauchfleisch zum Teig hinzu geben, als Schinken - Kratzete, servieren.

Aber auch Kratzete süß, welches dem Gericht Kaiserschmarren sehr ähnlich ist, schmeckt es der ganzen Familie als Süßspeise serviert, zusammen mit Kompott immer wieder sehr lecker.

Die jeweilige Dicke der Kratzete kann man nach persönlicher Vorliebe durch die entsprechende Menge des verwendeten Teiges selbst bestimmen, indem man eine kleinere Menge vom Pfannkuchenteig dünn oder ca. 1/2 - 1 cm dick in die heiße Pfanne gibt.



Zutaten: für 4 Personen

Für den Teig:

300 g Mehl Type 405
1 gestrichener TL Salz
½ TL Backpulver
4 Eier Gr. M
Ca. 100 ml Milch (1,5% Fett)
und 100 ml Mineralwasser

Zum Backen:

4 EL Öl
4 TL Butter (20 g)

Zubereitung:

Für die Zubereitung **Mehl, Salz, Backpulver** in einer Rührschüssel vermischen.

Die **Eier trennen**, davon die **Eidotter** zum Mehlgemisch, die Eiweiße in eine zweite Rührschüssel getrennt einfüllen.

Die **Eiweiße** zuerst mit den Rührstäben des elektrischen Handmixers zu festem Eischnee schlagen. Mit den benutzen Rührstäben gleich weiter arbeiten.

Etwa 200 ml Flüssigkeit gemischt aus Milch und Wasser abmessen.

Diese Flüssigkeit nach und nach in die Mehlmischung gießen und mit den Rührstäben einen gleichmäßigen klumpenfreien Pfannkuchenteig rühren.

Den Teig etwa 15 – 30 Minuten zum Ausquellen des Mehles in der Küche stehen lassen.

Kurz vor dem Ausbacken der Kratzete die steif geschlagenen Eiweiße mit einem Kochlöffel locker, dennoch gleichmäßig unter den Pfannkuchenteig unterheben.

Eine große Pfanne mit einem Durchmesser von ca. 24 - 26 cm mit 1 EL Öl ausstreichen, erhitzen.

Den Backofen auf 100° C aufheizen, dabei gleich am Anfang eine Schüssel oder Platte in die Backröhre stellen.

Die entsprechende Menge vom luftigen Teig in die Pfanne dünn, oder etwa 1/2 - 1 cm dick einfüllen.

Den Pfannkuchen auf der unteren Seite, bei nicht zu hoher Temperatur goldgelb backen.

Den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender auf die andere Seite umdrehen.

Wiederum die Temperatur etwas herunter schalten und den Pfannkuchen mit zwei beschichteten Pfannenwenden, oder statt diesen mit 1 Kochlöffel zum Festhalten und einen Pfannenwender, den Pfannkuchen in der Hälfte halbieren und vierteln.

Anschließend die Viertel in kleinere Stücke reißen (kratzen).

Diese Kratzete nun unter mehrfachem Wenden und unter Zugabe von 1 TL Butter, auf beiden Seiten, bei nicht zu starker Hitze, knusprig goldbraun ausbacken.

Die Kratzete in die vorgewärmte Schüssel geben und im Backofen warm halten.

Den nächsten Kratzete auf die gleiche Weise zubereiten, bis alle Pfannkuchen ausgebacken sind.

Kalorienangaben

Eine Portion Kratzete hat insgesamt ca. 410 kcal und ca. 17 g Fett