

Englisches Frühstück

Als ihre Tochter Emily – inzwischen drei – zur Welt kam, zogen die Hamburgerin Anna-Katrin, 26, und der Londoner Jay, 33, von London nach Hamburg. Deutschland, so stellten die jungen Eltern fest, ist familienfreundlicher, vor allem in Sachen Kinderbetreuung: „Es gibt kaum Angebote in London und wenn, zahlt man dafür ein Vermögen!“ Auch wenn sie viel Schönes zurücklassen mussten, das English Breakfast haben sie mit in die Hansestadt genommen. Am Wochenende brutzelt Jay, der im Hause Moss der Küchenchef ist, ein sogenanntes Full English Breakfast mit Eiern, Bacon, Bohnen, Tomaten, Pilzen und Würstchen. Oder es gibt, als süßes Kontrastprogramm, köstliche Pancakes. Während der Woche verwöhnt er seine Frau und seine kleine Tochter mit selbst gemachtem Porridge. Egal welche Variante: Der kochbegeisterte Jay bereitet jedem sein Frühstück mit den jeweiligen Lieblingszutaten zu



Freizeit

Jay's Power Porridge

Leckerer Porridge aus Haferflocken, Milch und Früchten ist in weniger als 10 Minuten zubereitet, hat viel Gesundes zu bieten und ist eine Alternative für alle, denen Müsli zu kernig ist. Haferflocken enthalten hochwertiges Eiweiß, wertvolle Fettsäuren, wichtige Vitamine, und Mineralstoffe sowie so genannte Weckamine, die den Körper in Schwung bringen. Haferflocken in Verbindung mit Milch und vitalstoffreichen Früchten wie im Porridge sind deshalb der perfekte Start in einen energievollen Tag.

Für 4 kleine Frühstückspportionen:
1/2 Liter Milch mit 100 g feinblättrigen Haferflocken in einem Topf erhitzen. Sobald die Milch zu köcheln beginnt, die Herdplatte ausschalten und das Porridge etwa 5 Minuten ziehen lassen. Porridge auf Schälchen verteilen und nach Belieben mit Honig, Golden Sirup oder Zimtucker süßen und mit Rosinen, Bananenstücken oder klein geschnittenen Früchten der Saison servieren. ▶

Sweet English Breakfast

Wer morgens noch keine Lust auf Würstchen, Speck und Bohnen hat, mag vielleicht die süße Version des englischen Frühstücks. Dazu gehören zum Beispiel: ein Glas Fruchtsaft, meist Orangensaft • eine halbe Grapefruit • Porridge oder Frühstückscerealien • Kaffee oder schwarzer Tee mit Milch • in der Pfanne in reichlich Butter geröstetes Brot; wendet man es vorher in Ei, heißt es French Toast • warmer Toast und Butter; die Briten lieben auch unter Süßem leicht gesalzene Butter • Marmelade aus Orangen, Zitronen oder Limetten, typisch britisch mit abgeriebener oder fein geschnittener Schale der Zitrusfrüchte



Feine Pfannkuchen



KLEIN, DICK UND FRUCHTIG

Lieblings-Pancakes von Anna-Katrin

Zutaten für ca. 12 kleine Pancakes:

3 Eier (Größe L), 120 g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 TL Zucker, 150 ml Milch, 1 Prise Salz

Außerdem: Blaubeeren, Apfel und Banane, Öl zum Ausbacken, Honig

Teig und Früchte vorbereiten

Die Eier trennen. Eigelbe mit Mehl, Backpulver, Zucker und Milch in einer Schüssel zu einem glatten Teig rühren. Eiweiß mit Salz in einer zweiten Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Den Eischnee sorgfältig unter den Teig mischen. Beeren und Apfel waschen, Banane schälen. Apfel und Banane in Scheiben schneiden.

Dicke Pancakes backen

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. 3 oder 4 halbe Schöpfkellen Teig nebeneinander in die Pfanne gießen, sodass 3 oder 4 kleine dicke Küchlein entstehen. Während die Unterseite bei mittlerer Hitze brät, eine Mischung von Früchten auf die Oberseite geben. Sobald die Unterseite goldbraun ist, die Pancakes wenden und auf der zweiten Seite goldbraun ausbacken. Auf einer Platte im Ofen warm halten, bis alle Pancakes fertig gebacken sind. Jeweils mehrere Pancakes übereinander stapeln und mit Honig beträufelt servieren.

GROSS UND DÜNN

Lieblings-Pancakes von Jay und Emily

Zutaten für ca. 4-6 dünne Pancakes:

3 Eier (Größe L), 200 ml Milch, 75 ml Wasser, 120 g Mehl, je eine Prise Zucker und Salz

Außerdem: Öl zum Ausbacken, Zitronensaft, brauner Zucker

Den Teig rühren

Die Eier in einer Schüssel mit Milch und Wasser verquirlen. Mehl, Zucker und Salz in die Schüssel geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 5 Minuten quellen lassen.

Dünne Pancakes backen

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Soviel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden dünn bedeckt ist. Den Teig etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze backen – nur solange bis er goldbraun ist. Dann den Teig wenden und von der anderen Seite goldbraun backen. Fertige Pancakes im Backofen warm halten. Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln und mit braunem Zucker bestreuen.

TEXT: CHRISTIANE KÜHRT



Leckere Familienrezepte für jeden Tag bietet unser kostenloser Newsletter:
www.elterfamily.de/rezeptnewsletter