

Verskeie pannekoek idees



[Indeks](#)

[Algemeen](#)

[Kopiereg](#)

[Pannekoek met Souflè Beslag](#)

[Aarbei Skuim](#)

[Aarbei Souflè](#)

[Pynappel Pannekoek](#)

[Pannekoeke met appelsap beslag](#)

[Basiese Appelsap Beslag](#)

[Appel en rosyne pannekoeke](#)

[Tropiese Rolletjies](#)

[Pannekoek met melk beslag](#)

[Basiese Melk Beslag](#)

[Kreoolse Pannekoek](#)

[Appel Vulsel](#)

[Hoender Pannekoek](#)

[Hoender Pannekoek 2](#)

[Perske Vulsel](#)

[Piesang Vulsel](#)

[Sampioen Vulsel](#)

[Sampioen Pannekoek](#)

[Sjokolade Vulsel](#)

[Soet Suur Vark Vulsel](#)

[Skelvis Vulsel](#)

[Suurlemoen Pannekoek](#)

[Wors Vulsel](#)

[Pannekoek met sous](#)

[Sous Mengsel](#)

[Kalf en Suurlemoen vulsel](#)

[Lamsvleis en Beet vulsel](#)

[Ontbyt Pannekoek](#)

[Skelvis en eier](#)

[Spinasië en Spekvleis](#)

[Pannekoeke met skerp tamatiesous](#)

[Skerp Tamatiesous](#)

[Mielie Pannekoek](#)

[Vinnige Vleis Vulsel](#)

[Pannekoek Torings](#)

[Pannekoek Toring](#)

[Soutvleis Pannekoek Toring](#)

Algemeen

Wanneer 'n vleisvulsel gebruik word, en die vulsel is redelik styf of dik, smeer die vulsel oor die pannekoek en rol die pannekoek op soos gewoonweg. Wanneer die vulsel dun is, plaas die vulsel dan in die middel van die pannekoek, en vou dan die pannekoek om die vulsel. Wanneer 'n soet vulsel gebruik word, kan die pannekoek twee keer gevou word om 'n driehoek te vorm. In hierdie geval word die vulsel weer na die eerste vou oor die pannekoek gesmeer. Vir afwisseling kan die pannekoeke op mekaar gestapel word met 'n soet vulsel tussen elkeen en ook bo-oor die stapel. Die pannekoek moet dan soos koek in skyfies gesny word. Indien jy spaghetti sous maak kan jy die pannekoeke ook so op mekaar stapel.

Kopiereg

Hier is geen kopiereg op nie. Versprei soos julle goeddink. Al wat ek vra is dat wanneer dit op facebook of die internet gebruik word moet julle as net vir www.liplekker.co.za erkenning gee.

Pannekoek met Soufflé beslag

Basiese Soufflé beslag

Bestanddele

170 g Meelblom

Knippie Sout

2 Eiers, geskei

½ k + 4 e Melk

Metode

Sif meelblom en sout in mengbak. Maak holte in die middel en voeg eiergele by. Voeg bietjie van die melk by en klits geleidelik in die mengsel in. Voeg meer melk by namate die mengsel begin glad word. Klits die eierwitte styf en vou in die beslag in.

Aarbei Skuim

Bestanddele

1 hoeveelheid Soufflé Beslag

250 g Ingemaakte Aarbeie

1 Eier Geskei

3 Ekstra eierwitte

210 g Strooisuiker

30 g Meelblom 1 k Melk

Paar druppels Vanielje Geursel

Metode

Bak die pannekoeke. Voorverhit die oond tot 200 ° C. Dreineer die aarbeie. Meng eiergeel met die strooisuiker. Voeg die meelblom by en meng goed. Verhit die melk tot op kookpunt en giet oor die eiermengsel. Meng goed. Bring weer tot kookpunt en prut vir 1 minuut. Geur na smaak met vanielje geursel. Roer die aarbeie versigtig in. Verhit. Smeer van die mengsel oor die pannekoeke. Plaas die pannekoeke bo op mekaar. Plaas die pannekoeke in 'n' oondskottel. Klits die eierwitte styf en vou die res van die strooisuiker in. Bedek die pannekoeke met die eierwit mengsel en bak vir 5 minute in die oond.

Aarbei Soufflé

Bestanddele

- 1 x Soufflé Beslag
- Gerasperde skil van 1 Suurlemoen
- 250 g Aarbeikonfyt
- Sap van 1 suurlemoen
- 15 g Versiersuiker
- 15 g Gekapte, geroosterde amandels

Metode

Bak pannekoek. Plaas konfyt, skil en sap in kastrol en bring tot kookpunt. Prut 5 minute. Sit eerste pannekoek op bord. Smeer van die konfyt oor die pannekoek. Herhaal. Eindig met opgesmeerde pannekoek. Sif versiersuiker oor en strooi gekapte amandels oor. Sny in skywe en dien op.

Pynappel Pannekoek

Bestanddele

- 1 x Soufflé Beslag (Sien resep in die afdeling)
- 1 Groot blik Pynappel stukkies
- 3 e Appelkooskonfyt

Metode

Dreineer die pynappel en hou die stroop eenkant. Plaas die appelkooskonfyt saam met 3 eetlepels pynappel stroop in kastrol en bring tot kookpunt. Prut vir 2 minute en hou warm. Vou pynappelstukke in beslag en bak. Plaas pannekoek opmekaar en bedien met sous apart.



Pannekoek met Appelsap beslag

Basiese Appelsap beslag

Bestanddele

110 g Meelblom
Knippie Sout
15 g Strooisuiker
1 Groot eier
1 k Droë Appelsap (Cider)

Metode

Sif meelblom, sout en suiker saam in mengbak. Maak 'n holte in die middel. Voeg eier by en voeg appelsap geleidelik by. Klits tot die mengsel glad is.

Appel en rosyntjie rolletjies

Bestanddele

1 x Basiese Appelsap beslag (Sien resep in die afdeling)
450 g Kookappels
60 g Strooisuiker
45 g Pitlose Rosyne
Knypie Kaneel
45 g Versiersuiker

Metode

Bak pannekoeke. Was appels en verdeel elke appel in 8 dele. Appels kan geskil word indien verkies. Plaas appels in kastrol saam met 2 eetlepels koue water. Kook die appels sonder deksel oor lae hitte tot sag. Druk die appels deur 'n sif. Plaas die appels terug in die pot. Roer suiker, rosyntjies en kaneel in en kook vir 3 minute, of tot dik. Smeer van die appel mengsel oor die pannekoeke, vou in kwarte. Sif versiersuiker oor en bedien.

Tropiese Rolletjies

Bestanddele

- 1 x Basiese Appel beslag (Sien resep in die afdeling)
- 1 Lemoen
- 1 Piesang
- 250 g Ingemaakte Koejawels
- 250 g Ingemaakte Lietsjies
- 2 e Rum (Opsioneel)
- ½ k Geklopte Room

Metode

Bak pannekoek. Skil lemoen en verwyder die pitte. Sny lemoen in skyfies en verwyder die vlies. Skil en sny piesang in skyfies en meng met die lemoen. Dreineer die blikkies vrugte en voeg by die lemoen. Meng Rum in. Skep van die vrugte in pannekoeke en rol op. Bedien met room.



Pannekoek met Melk Beslag

Basiese Melk beslag

Bestanddele

110 g Meelblom

Knippie Sout

2 e Olie

1 Eier

230 ml Melk

Metode

Sif meelblom en die sout saam. Maak 'n holte in die middel en voeg die olie en die eiers by. Voeg melk geleidelik by en klits die mengsel tot baie glad. Genoeg vir 8 pannekoeke.

Kreoolse Pannekoek

Bestanddele

1 Basiese Melk beslag (Sien resep aan begin)

3 Lemoene

3 Klein ryp Piesangs

Sap van 1 suurlemoen

60 g Strooisuiker

2 e Rum

Metode

Bak die pannekoek. Skil die lemoene en verwyder die pitte en vliesies. Werk oor 'n bakkie sodat die lemoensap wat afdrup opgevang kan word. Meng lemoenskyfies met piesangskyfies. Verhit suurlemoensap, lemoensap en suiker. Voeg rum by en hou die sous warm. Skep lepels vol lemoen en piesang op elke pannekoek. Vou pannekoeke oor in 4, sodat dit soos 'n pakkie lyk. Gooi nou die sous oor die pakkies.

Pannekoek Vulsels

Gebruik eie beslag vir die pannekoeke

Appel vulsel

Bestanddele

1 Groot blik kookappels

Kaneelsuiker

Metode

Verhit die blik appels. Skep lepels vol van die appels in die middel van die pannekoeke.

Strooi kaneelsuiker oor. Rol op en bedien dadelik.

Hoender Pannekoek I

Bestanddele – Vulsel

30 g Margarien

2 t Gerasperde ui

250 g Gaar Hoender

Sout en peper na smaak

Olie

Metode

Smelt margarien en braai die uie tot sag. Kap gaar hoender in klein stukkies en voeg by die uie. Meng goed. Geur met sout en peper. Voeg nou die hoender mengsel by die pannekoek beslag. Maak olie in pannekoek pan warm. Neem nou twee eetlepels, miskien meer as die pan groter is.. Bak vinnig aan die eenkant bruin en draai dan om en bak aan die anderkant ook bruin. Rol op. Bedien dadelik met witsous, kaassous of skerp tamatiesous (Sien resep verder aan in die hoofstuk).



Hoender pannekoek II

Bestanddele – Vulsel

300 g Gaar Hoender

1 k Witsous

60 g Gerasperde Kaas

2 e Room

Metode

Kap hoendervleis fyn. Meng met die helfte van die witsous. Bak nou die pannekoeke en vul met die hoender vulsel. Rol die pannekoeke op en plaas in 'n bak. Voeg die kaas en die room by die res van die witsous. Verhit die mengsel oor 'n stadige hitte. Gooi die sous nou oor die pannekoek en rooster vir 'n paar oomblikke onder die oond se rooster.

Wenk

Om hierdie vulsel meer interessant te maak kan die hoender met Biltong vervang word. Ek sal al die biltong in die eerste witsous gooi. En die sous wat dan oor die pannekoek kom ekstra kaas insit.

Perske vulsel

Bestanddele

1 Blikkie Perskes 140 ml Suurroom

1 t Mielieblom 3 t Water

Metode

Gooi die stroop van die blikkie perskes af. Sny die perskes fyner. Gooi die suurroom in 'n kastrol, voeg perskes by en verhit tot kookpunt. Roer aanhoudend. Voeg die mielieblom gemeng met die water by. Kook 3 minute. Skep die van die vulsel in die pannekoeke en rol op. Genoeg vir 5 tot 6 pannekoeke.

Piesang vulsel

Bestanddele

4 Groot Piesangs

Suurlemoensap

140 ml Room

Metode

Maak die piesangs met vurk fyn. Roer die sap van 'n halwe suurlemoen en die room by. Skep van die vulsel in die middel van die pannekoeke toe en rol op. Strooi strooisuiker oor en bedien dadelik.

Sampioen vulsel

Bestanddele

200 g Klein Sampioene
2 Dun Repies Spek
75 g Botter of Margarien
45 g Meelblom
170 ml Hoenderaftreksel
2 e Room

Metode

Vee die sampioene af met 'n klam doek. Hou 'n paar sampioene eenkant vir garnering. Verwyder die steeltjies van die garnering sampioene. Kap die res van die sampioene en steeltjies fyn. Sny spek in klein stukkies. Smelt die helfte margarien in 'n pan. Voeg die heel sampioene by en kook stadig tot sag. Skep die sampioene uit en hou eenkant. Smelt nou die helfte van die halwe margarien wat oorgebly het. Voeg die ander sampioene en spek by en braai tot die sampioene gaar is. Geur na smaak. Maak 'n dik sous met die meelblom, hoenderaftreksel en margarien. Gooi sous in die pan waar die sampioene en spek is. Roer die mengsel aanhoudend. Voeg die room by. Smeer die vulsel oor die helfte van die pannekoek. Vou die helfte oor en smeer weer van die vulsel oor. Vou nou weer die pannekoek om driehoek te maak. Garneer met die heel sampioene. Bedien dadelik.

Sampioen pannekoek

Bestanddele

4 Eiers
280 ml Melk
8 e Meelblom
½ k Gaar Sampioene
Sout na smaak
Olie om in te braai

Metode

Plaas eiers, melk meelblom, sampioene en sout in hierdie volgorde in 'n voedselverwerker. Verwerk tot die sampioene puree vorm. Verhit olie in die pan en gooi van die beslag in die pan. Braai tot goudbruin aan albei kante.

Sjokolade vulsel

Bestanddele

140 g Sjokolade

30 g Neute

140 ml Room

Metode

Rasper die sjokolade. Kap die neute fyn en voeg by die sjokolade. Meng room met die sjokolade mengsel. Smeer die vulsel oor warm pannekoeke, rol op en bedien dadelik.

Soet en Suur Varkvleis vulsel

Bestanddele

230 g Varkfilet of ander varkvleis

30 g Margarien

1 Klein uitjie, fyngekap

4 e Tamatiesous

4 e Asyn

1 e Blatjang

2 t Mosterd (aangemaakte)

1 t Strooisuiker

1 Klein blikkie pynappelstukke, (gedreineer)

1 e Worcestersous

280 ml Pynappel vloeistof

½ t Sout

1 e Mielieblom

½ t Peper

Metode

Voorverhit die oond tot 180°C. Bak eers die pannekoeke en hou warm. Sny vleis in netjiese klein blokkies, Smelt margarien en voeg varkvleis sowel as uie by. Braai oor stadige hitte en roer af en toe. Sodra vleis meng al die ander bestanddele, behalwe die pynappel vloeistof. Gooi mengsel in die pan en laat stadig kook. Meng pynappelsap met mielieblom. Voeg dit stadig by die vleismengsel. Roer aanhoudend tot die sous dik word. Laat stadig kook vir 1 minuut en verwyder van die plaat. Skep 'n bietjie van die sous in elke pannekoek. Rol die pannekoeke toe en plaas langs mekaar in lig gesmeerde oondbak. Gooi die res van die sous oor die pannekoeke en bak in 'n oond tot sous borrel. Dien warm op.

Skelvis en Kaas pannekoek

Bestanddele

1 Pakkie Skelvis
1 k Witsous
Sout en Peper
60 g Gerasperde Kaas
Pannekoek

Metode

Kook skelvis in water vir 15 minute. Dreineer en vlok die vis. Meng nou die vis en die witsous. Geur met sout en peper. Vul pannekoeke met die mengsel en rol op. Plaas die pannekoeke in 'n oondbak. Strooi gerasperde kaas oor en rooster pannekoeke in die oond tot mooi ligbruin.

Suurlemoenvulsel

Bestanddele

Kaneelsuiker
Suurlemoensap

Metode

Strooi kaneelsuiker oor die warm pannekoeke. Sprinkel vars suurlemoensap oor die pannekoeke. Rol op en geniet.

Wors pannekoek

Bestanddele

Enige soort worsies
Gesnyde Appelskyfies
Blatjang
Pannekoek

Metode

Braai worsies in margarien vir elke pannekoek. Sodra die worsies begin bruin word, voeg die appelskyfies by en braai saam. Skep van die mengsel in elke pannekoek en rol op. Bedien saam met blatjang.

Pannekoeke met Sous Vulsels

Gebruik eie beslag vir pannekoeke

Sous mengsel

Bestanddele

- 1 Gekapte ui
- 70 g Margarien
- 70 g Meelblom
- 2 k Water
- 2 OXO Blokkies

Metode

Los die oxo blokkie op in die water. Braai die ui in die margarien tot ligbruin. Los meelblom op in van die oxo mengsel. Gooi oxo mengsel in die pan. Roer nou die meelblom mengsel by. Roer aanhoudend tot die mengsel begin kook en dik word.

Kalfsvleis en Suurlemoen Pannekoeke

Bestanddele

- 450 g Gaar Kalfsvleis (Of enige beesvleis)
- 1 t Gerasperde Suurlemoenskil
- 110 g Gaar Ertjies

Sous mengsel (Sien resep in hierdie afdeling)

Metode

Meng al die bestanddele saam en vul pannekoeke daarmee. Rol pannekoeke op en geniet.

Lamsvleis en Beet Pannekoeke

Bestanddele

- 340 g Gaar Skaapvleis in blokkies gesny
- 1 Gaar beet in blokkies gesny
- 1 t Suurlemoensap
- Sout en peper na smaak

Sous mengsel (Sien resep in hierdie afdeling)

Metode

Meng al die bestanddele saam. Vul die pannekoeke, rol op en geniet.

Ontbyt pannekoeke

Bestanddele

340 g Gaar Varkworsies

110 g Gaar Sampioene

170 g Suikermielies

Sout en Peper na smaak

Sous mengsel (Sien resep in hierdie afdeling)

Metode

Meng al die bestanddele saam. Vul die pannekoeke, rol op en geniet.

Skelvis en eier pannekoeke

Bestanddele

340 g Gaar skelvis

2 Hardgekookte eiers

1 e Pietersielie

Sout en peper na smaak

Sous mengsel (Sien resep in hierdie afdeling)

Metode

Vlok die vis. Kap die eiers fyn. Kap die pietersielie fyn. Meng al die bestanddele. Vul die pannekoeke, rol op en geniet.

Spinasie en Spekvleis Pannekoeke

Bestanddele

170 g Gaar gekapte spinasie

230 g Gaar gekapte spekvleis

Sout en peper na smaak

Sous mengsel (Sien resep in die afdeling)

Metode

Meng al die bestanddele. Vul pannekoeke, rol op en geniet.

Pannekoeke met Sterk Tamatiesous

Gebruik eie beslag vir Pannekoeke

Skerp Tamatiesous

Bestanddele

- 1 Klein bottel (360 g) Tamatiesous
- 1 desert lepel Worcester sous
- 1 e Appelasyn
- ½ t Mosterd
- 1 t Strooisuiker
- Varsgemaalde Swart peper
- 1 of twee Rissies (Indien Verkies), fyngekap

Metode

Meng alle bestanddele. Kan warm of koud of op of oor opgerolde gevulde pannekoeke bedien word. Heerlik oor pannekoeke wat met dikmelkkaas of maaltvleis gevul is.

Mielie pannekoek

Bestanddele Vulsel

- 4 Repies spek
- 1 e Gekapte Ui
- 1 Blikkie Geroomde mielies
- 1 t Gekapte Pietersielie
- Sout en peper na smaak

Metode Vulsel

Sny spek in kleiner stukke en braai saam met die ui tot bros. Voeg mielies, pietersielie, sout en peper by en verwarm. Skep 'n eetlepel vol van die mengsel in die pannekoeke. Rol die pannekoeke op en geniet.

Metode

Meng alles. Vul pannekoeke met vulsel. Rol die pannekoeke op en bedien met Skerp Tamatiesous (Resep in hierdie afdeling).

Vinnige Vleis Vulsel

Bestanddele

Gaar vleis in blokkies gesny. Ui, Olie, Sout en Peper na smaak
Tamatiesous (Sien Skerp Tamatiesous Resep)

Metode

Braai ui in die olie tot sag. Voeg die vleis by en verhit. Voeg nou die sout en peper by. Indien verkies kan tamatiesous bygevoeg word. Of tamatiesous kan oor die pannekoek gegooi word net voor opdiening.



Pannekoek Torings

Pannekoek toring

Bestanddele

12 Pannekoeke

4 k Witsous

360 g Sampioene

60 g Botter

250 g Gerasperde kaas

140 ml Geklopte Room

250 g Tuna

Sout en peper na smaak

Ekstra gerasperde kaas

Paprika

Metode

Voorverhit oond tot 200°C. Bak die 12 pannekoeke met jou gunsteling beslag. Hou die pannekoeke warm deur dit op 'n bord te sit en dan die bord op 'n kokende pot water te sit. Sorteër die sampioene in die botter. Verdeel die witsous in 4 gelyke dele. Meng die sampioene met een deel van die witsous. Meng dan die Kaas met 'n ander deel en dan die Tuna met 'n ander deel. Klits die room styf en vou in die laaste deel witsous. Toets elke mengsel afsonderlik vir smaak. Voeg sout en peper by indien nodig. Plaas een pannekoek op bord en smeer met sampioen mengsel. Plaas nou die volgende pannekoek oor die gesmeerde pannekoek. Smeer van die kaasmengsel oor die pannekoek. Plaas nou weer 'n pannekoek oor die kaasmengsel en smeer tuna mengsel oor die pannekoek. Herhaal tot al die pannekoeke opgebruik is. Bedek nou die toring met die room mengsel. Sprinkel ekstra kaas en paprika oor die toring. Plaas in die oond vir 5 minute. Om te bedien moet die toring soos 'n koek gesny word in skyfies en bedien word.

Soutvleis pannekoek toring

Bestanddele

1 Ui

15 g Margarien

1 Blikke Soutvleis

½ k Witsous

1 Appel

Worcestersous

Sout en peper na smaak

6 Pannekoeke

Metode

Braai gekapte ui in margarien to mooi ligbruin. Meng ui met soutvleis en witsous. Voeg geskilde en gekapte appel by. Gooi Worcestersous na smaak by. Geur na smaak en verhit. Bou nou die toring deur die 'n pannekoek op 'n bord te sit. Smeer van die vulsel oor die pannekoek. Herhaal tot alles klaar is. Sny en geniet.

