




Spargel mit Pfannkuchen.



 **40 Min.**
Vorbereitung

 **40 Min.**
Gesamtzeit

 **einfach**
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 686 kcal | 21 g Eiweiß | 34 g Fett | 68 g Kohlenhydrate

Zutaten für: Portion(en)

g **Weizenmehl**

ml **Milch (z.B. Milprima)**

Ei(er) (M)
Raumtemperatur

EL **Mineralwasser mit**
Kohlensäure

Salz

g **weißer Spargel**

TL **Zucker**

TL **Butter (z.B. Milprima)**

TL **Sonnenblumenöl**

g **Sauce Hollandaise (z.B.**
Würz&Co)

Zubereitung:

- 1** Mehl in eine Schüssel sieben, Milch nach und nach mit dem Schneebesen unterziehen, bis ein sämiger Teig ohne Klümpchen entsteht.
- 2** Eier nacheinander hineinrühren. Den Teig möglichst nur kurz, aber kräftig rühren!
- 3** Mineralwasser und eine Prise Salz unterziehen. Teig abdecken und ca. 15 Min. ruhen lassen.
- 4** Währenddessen den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden.
- 5** Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, Spargel ins kalte Wasser geben – er sollte gerade eben bedeckt sein. 0.5 TL Salz, Zucker sowie Butter hinzufügen, alles zum Kochen bringen und die Stangen in ca. 15 Min. garen.
- 6** Pro Pfannkuchen 0.5 TL Öl in einer großen, beschichteten Pfanne heiß werden lassen, dann die Hitze etwas reduzieren, Pfanne schwenken, Fett gut verteilen.

auf 2. Seite geht es lecker weiter

Spargel mit Pfannkuchen.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 7 Pro Pfannkuchen 1 große Kelle Teig in die Pfanne geben, kräftig schwenken, sodass er sich gleichmäßig verteilt. Pfannkuchen von unten goldbraun backen. Wenn die Oberseite trocken wird, mit dem Pfannenwender umdrehen und auch von der anderen Seite goldbraun backen. Aus dem gesamten Teig nach und nach Pfannkuchen backen – 2 pro Person. Fertige Pfannkuchen im Ofen warmhalten.
- 8 Die Hollandaise nach Packungsangabe in einem kleinen Topf erwärmen.
- 9 Spargel aus dem Wasser nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 10 Je 2 mit Spargel gefüllte Pfannkuchen auf einem Teller anrichten und mit Hollandaise beträufeln. Eventuell mit Schnittlauchröllchen garnieren.



QR-Code scannen und weitere
Rezepte entdecken!

