Previous Next

Als PDF drucken

Previous Next

Als PDF drucken

Difficulty
Mittel
Duration
54 min
Serving
4 Portionen

Kräuterpfannkuchen mit Spargel

Genieße den frischen Geschmack des Frühlings! Knackiger Spargel wird mit einer knusprigen Panade kombiniert und mit hausgemachten Kräuterpfannkuchen serviert. Perfekt zur Spargelzeit!

Zutaten

- 2 Einheiten Ei (Gewichtsklasse M)
- 300 ml Milch
- 150 g Weizenmehl
- 10 g Petersilie
- 5 Stängel Dill
- 70 g Babyspinat
- 5 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl

- 500 g Spargel
- 150 g Butter
- 50 g Panko Paniermehl
- 125 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Für Genießer Sauce Hollandaise
- 100 g Parmaschinken
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, weiß

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Backofen vorheizen

   1min

   Den Backofen auf 80°C Ober-Unterhitze vorheizen.

2. Teig anrühren

   3min

   In einem Messbecher Eier, Milch, das gesiebte Mehl und etwas Salz & Pfeffer mit dem Pürierstab zu einem glatten Teig verrühren.

3. Kräuter und Gemüse pürieren

5min

Petersilie und Dill waschen, trockentupfen und von den Stengeln zupfen. Den Babyspinat waschen und ebenfalls trockentupfen. Die Kräuter in den Messbecher geben und durchmixen. Nach und nach den Babyspinat dazugeben und fein pürieren.

Tipp

Du kannst hier natürlich deine Lieblingskräuter verwenden. Der Babyspinat sorgt hier für die schöne grüne Färbung.

4. Spargel schälen

10min

Den Teig 20 Min. ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden.

5. Pfannkuchen backen

15min

In einer Pfanne Öl heiß werden lassen und nacheinander 4 Kräuterpfannkuchen ausbacken. Diese anschließend im vorgeheizten Backofen warmhalten.

6. Spargel anbraten

16min

In einer großen Pfanne 2 TL Öl heiß werden lassen. Den Spargel darin braun anrösten. 25 g Butter dazugeben und weiterbraten, bis er bissfest gegart ist. Anschließend die Pankobrösel dazugeben und hellbraun rösten. Den Spargel in der Bröselbutter schwenken.

7. Sauce Hollandaise kochen

2min

MAGGI Für Genießer Sauce Hollandaise nach Packungsanleitung mit 125 ml Wasser und der restlichen Butter zubereiten.

8. Servieren

2min

Den Crunchy Spargel mit den Kräuterpfannkuchen, dem Parmaschinken und der Sauce Hollandaise zusammen anrichten. Anschließend die knusprigen, gebräunten Pankobrösel darüber streuen und servieren!

Nährwerte anzeigen

Energie	693.2 kcal
Fett	46.4 g
Gesättigte Fette	25 g
Kohlenhydrate	49.5 g
Zucker	9.8 g
Ballaststoff	3.8 g
Protein	19.7 g
Natrium	1017.6 mg

Alle Angaben pro Portion