



Rezept des Tages:

Kräuterpfannkuchen mit grünem Spargel

Zutaten für 4 Personen:

½ Bund Schnittlauch
½ Bund Dill
½ Bund glatte Petersilie
2 Eier Größe M
150 g Mehl
450 ml Milch
½ TL Kurkuma
600 g Grüner Spargel
400 g Tomaten
50 g Parmesan gerieben
8 TL Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer

Schicken Sie uns
ein Foto

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schritt 1: Für die Pfannkuchen: Schnittlauch, Dill und Petersilie hacken. Von der Petersilie einen kleinen Teil zum späteren Dekorieren zur Seite stellen. Die Eier mit Mehl, Milch, Prise Salz und Kurkuma zu einem glatten Teig verrühren. Die gehackten Kräuter unterheben. Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schritt 2: Den Spargel waschen, die Spargelenden abschneiden und das untere Drittel der Stangen schälen. Spargel längs halbieren und in kochendem Wasser für ca. 1 Min. blanchieren. Spargel abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten waschen und in Spalten schneiden.

Schritt 3: Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne nacheinander 8 dünne Pfannkuchen backen. Dafür jeweils 1 TL Öl erhitzen, jeweils 1 Achtel der Masse hineingeben und von beiden Seiten goldbraun backen. Fertige Pfannkuchen im Backofen warmhalten.

Schritt 4: Butter in der Pfanne erhitzen den Spargel darin kurz anbraten. Die Pfannkuchen auf dem Teller dekorativ anrichten, den Spargel und die Tomaten darauf verteilen und mit Salz u. Pfeffer würzen. Pfannkuchen etwas zuklappen und mit Parmesan und der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion etwa: 444 kcal

Guten Appetit!