

Rezept der Woche: Kräuterpfannkuchen mit Spargel



Zutaten:

- frischer Spargel
- 1 Bund frische Kräuter z.B. Schnittlauch und Petersilie
- Dinkelmehl
- Margarine
- Milch
- Senf
- Zitronensaft
- Gewürze: Muskatnuss, Pfeffer, Salz
- Rapsöl

Material:

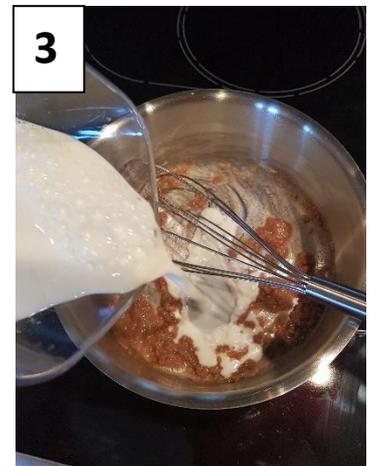
- Messer
- Schneidebrett
- Sparschäler
- kleiner Kochtopf
- großer Kochtopf
- Pfanne
- Esslöffel
- Teelöffel
- Messbecher
- Waage
- Schneebesen
- Schöpfkelle
- Mixer
- große Schüssel



1
Zuerst machen wir die Sauce. Schmelze 15g Margarine in einem kleinen Kochtopf.



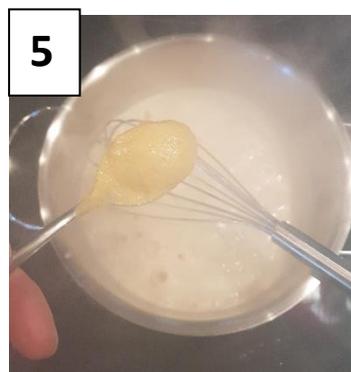
2
Wenn die Margarine geschmolzen ist, füge 15g Dinkelmehl hinzu. Du musst das Ganze sofort mit einem Schneebesen verrühren.



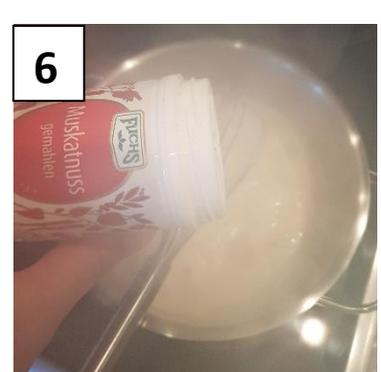
3
Füge sofort 200 ml Milch hinzu. Währenddem mit dem Schneebesen rühren.



4
Lasse die Soße einmal aufkochen, so dass sie etwas dicker wird. Zwischendurch rühren.



5
Füge einen Teelöffel Senf hinzu.



6
Mit Muskatnuss würzen

7



Mit Salz würzen

8



Füge einen Schuss Zitronensaft hinzu und rühre das Ganze gut um.

9



Setze den Deckel auf den Topf und stelle ihn zur Seite

10



Nun machen wir die Pfannkuchen. Hacke zuerst die Kräuter ganz fein und stelle sie zur Seite

11



Schütte 500ml Milch in eine Schüssel

12



Gib 2 Eier hinzu und mixe das Ganze mit deinem Mixer

13



Füge 300g Dinkelmehl hinzu und rühre das Ganze gut mit deinem Mixer.

14



Füge eine Prise Salz hinzu

15



Gib nun die Kräuter hinzu und mixe noch einmal mit dem Mixer



16

Gib 1 Teelöffel Öl in die Panne und erhitze es



17

Wenn die Pfanne heiß ist, nimm eine Schöpfkelle voll Teig und gib ihn in die Pfanne. Forme einen Kreis. Versuche große, dünne Pfannkuchen zu machen.



18

Achte darauf, dass die Pfannkuchen nicht anbrennen, sobald der Teig etwas fester wird, muss du sie umdrehen



19

Währenddem du die Pfannkuchen machst, kannst du schon einen großen Top mit Wasser erhitzen. Füge eine Prise Salz hinzu.



20

Die fertigen Pfannkuchen, kannst du auf einem Teller bei 50 Grad in den Ofen stellen, damit sie warm bleiben.



21

Wasche den Spargel



22

Schäle den Spargel und schneide das Ende ab.



23

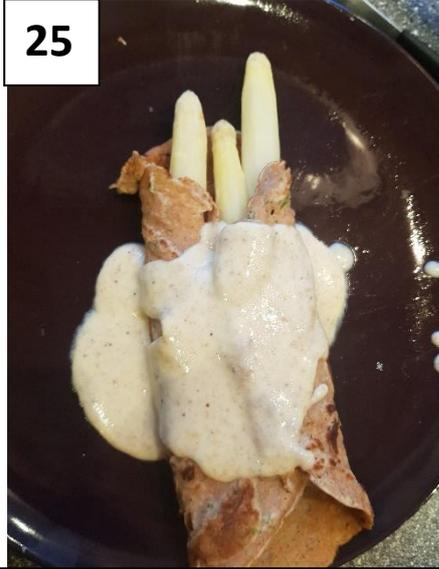
Gib den Spargel in da kochende Wasser und koche ihn 15 Minuten, so dass er weich wird

24



Nach 10 Minuten, kannst du die Soße noch einmal erwärmen. Gib noch einen Schuss Milch hinzu, damit sie etwas dünner wird

25



Wenn der Spargel fertig ist, nimmst du einen Pfannkuchen und wickelst 3 Stangen Spargel darin ein, gib noch etwas Soße darüber und fertig 😊

**Wir wünschen einen
guten Appetit!**

