

Pfannkuchen mit Spargelgemüse

Zutaten für 4 Personen:

1kg Spargelspitzen oder weisser Stangenspargel
1 Zitrone bio
1 Becher Schmand oder saure Sahne
6-8 Scheiben fein geschnittenen gekochten oder rohen Schinken (je nach Geschmack)
125ml Milch
4 Eier
ca. 400gr Mehl
Mineralwasser mit viel Sprudel
ca. 50gr Butter

Da unser Teig ein bisschen ziehen muss, machen wir den als erstes. Die 4 Eier in eine Rührschüssel und mit dem Schneebesen ordentlich verrühren. Dann ca. 0,5 Liter Sprudel dazu und vermischen. Jetzt das Mehl unter dauerhaftem Rühren dazu, bis man einen sämigen Teig hat (man sollte beim Rühren die Spuren des Schneebesens im Teig sehen... dann ist er genau richtig). Eine Prise Salz dran und zur Seite stellen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen (nicht voll, eher viertel voll), halbe Zitrone leicht ins Wasser ausdrücken und mit ins Wasser dazu, einen halben Teelöffel Salz und einen halben Teelöffel Zucker ins Wasser und aufkochen lassen.

Die Spargelspitzen braucht man eigentlich gar nicht zu schälen, vor allem wenn Sie frisch sind 😊 Falls man Stangenspargel hat, den ganz normal schälen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. Jetzt alles ins Wasser geben und ca. 15 - 20 Minuten kochen (zwischendurch wirklich mal eine probieren, das hängt ein bisschen von der Dicke der Spargel/Spitzen ab).

Während die Spargel kochen kümmern wir uns schon mal um die Sauce. Hier einen neuen Topf aufstellen und ca. 30gr Butter schmelzen. Wenn die Butter geschmolzen ist, Mehl mit dazu und mit dem Schneebesen kurz verrühren und anschwitzen lassen. Jetzt mit einer Schöpfkelle aus dem Spargelsud nach und nach unter Rühren zu einer Sosse hochkochen. Gerne 2 gute Schlücke Milch dazu. Mit Salz, Muskat und Zucker abschmecken und auf geringer Stufe warm halten. Die Spargeln aus dem Sud abschöpfen und in die Sauce dazu geben. (Falls zur Hand, noch ein bisschen Schnittlauch in die Sauce streuen).

Jetzt eine Pfanne mit Raps- oder Sonnenblumen-Öl hoch erhitzen und den Teig mit einer Schöpfkelle in die Pfanne schöpfen. Eine Kelle sollte reichen, dann den Schinken reinlegen und nochmal einen kleinen Teiglecks auf den Schinken verteilen (sonst brennt der beim wenden zu schnell an). Den Pfannkuchen wenden, wenn die Ränder leicht bräunlich sind und nochmal ca. 1 Minute anbraten.

Guten Appetit!