

Susanne Nett: Gefüllte Kräuter-Pfannkuchen mit Spargel, Speck und Kokos

 happy-mahlzeit.com/2021/08/16/susanne-nett-gefuellte-kräuter-pfannkuchen-mit-spargel-speck-und-kokos

Zutaten für 4 Personen

Für die Pfannkuchen:

- je 2 – 3 Stiele Frühlingskräuter, z.B. Pimpinelle, Schnittlauch, glatte Petersilie, Sauerampfer, Kerbel, Blutampfer
- 2 – 3 Eier, Größe M
- 200 g Mehl
- 250 ml Milch
- 5 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1/2 TL Salz
- 4 – 5 EL Sonnenblumenöl

Für die Füllung:

- ca. 300 g grüner Spargel
- ca. 200 g weißer Spargel
- 200 g Kokosmilch (Dose)
- 100 g Pecorino
- 1 Stück Ingwer, ca. walnussgroß, geschält
- 1/2 Stange Zitronengras
- 1/2 Bund Koriander
- 8 Scheiben Schinkenspeck
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Eier, Mehl, Milch, Mineralwasser und Salz zu einem zähflüssigen Teig verrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen. Die Kräuter nach 10 Minuten unterrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig portionsweise ca. 8 Pfannkuchen backen. Warm stellen.

Grünen und weißen Spargel waschen, putzen bzw. schälen (den weißen) und in Rauten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils die Hälfte beider Spargelsorten darin portionsweise anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den übrigen Spargel mit Kokosmilch, Ingwer und Zitronengras in einen Topf geben und ca. 10 Minuten bissfest köcheln. Koriander abrausen, trocken schütteln und darüber streuen.

Die Hälfte der Pfannkuchen mit jeweils mit gebratenem Spargel, Schinkenspeck und geriebenem Pecorino füllen. Die übrigen Pfannkuchen mit Kokos-Spargel füllen.

Nach Belieben mit essbaren Blüten z. B. Gänseblümchen anrichten und servieren.

Tipp:

Schinken nach Belieben auf die Pfannkuchenmasse, in der Pfanne, legen und mitbraten.

Rezept: Susanne Nett

Quelle: echt gut! Klink & Nett vom 16. April 2016

Episode: Eierlei