



LAUFEN À LA CARTE

Rezepte für Genuss ohne Reue

Spargel im Pfannkuchen

Zutaten für 4 Personen

675 ml	Milch
500 g	weißer Spargel
500 g	grüner Spargel
300 g	Dinkelmehl Typ 1050
200 ml	Wasser
20 Scheiben	Serrano Schinken (hauchdünn)
3	Eier
3 EL	zerlassene Butter

Crème fraîche, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Petersilie fein gehackt,

So wird's gemacht

Die Eier mit etwas Salz und Zucker schaumig rühren. Dann löffelweise Mehl und Milch dazugeben. Die zerlassene Butter unterrühren und zum Schluss die Kräuter unterarbeiten. Eine beschichtete Pfanne gut erhitzen. Etwa zehn Pfannkuchen ohne weitere Fettzugabe beidseitig backen. Die fertigen Pfannkuchen abgedeckt im Ofen warmhalten. Den Spargel waschen und schälen (bei dem grünen Spargel nur das untere Drittel schälen). In der Pfannkuchenpfanne 200 Milliliter Wasser zum Kochen bringen, eine Prise Salz, eine Prise Zucker und etwas Butter dazugeben. Dann den Spargel – beide Sorten getrennt – bei geschlossenem Deckel jeweils bissfest garen (5–10 Minuten), aus dem Spargelwasser nehmen und dieses aufbewahren. Die Pfannkuchen mit Crème fraîche dünn bestreichen, mit zwei Scheiben Schinken und 2–4 Stangen Spargel belegen. Etwas pfeffern, aufrollen und in eine Auflaufform geben. Das Spargelwasser

angießen, die Form mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen (180–200 Grad) etwa 15 Minuten erwärmen. Auf den Tellern anrichten und mit der Kresse garnieren. *Guten Appetit!*

Deshalb schmeckt's besonders gut

Dinkel ist der Vorfahre des Weizens und zählt zu den ältesten Getreidearten der Menschheit. Er ist sehr eiweißreich. Das Spektrum und die Menge der essentiellen Aminosäuren ist viel höher als im Weizen. Dinkel ist außerdem reich an Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin E und Mineralstoffen, besonders zu erwähnen sind hier Eisen und Magnesium. Wegen des hohen Magnesiumgehaltes wird Dinkel auch Magnesiumweizen genannt. Genug Gründe, um öfter auf dem Speiseplan des Läufers stehen.



Spargel im Pfannkuchen

