

Nicole Just
Kräuterpfannkuchen mit Spargel und Mairüben

Montag, 22. Mai 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Leichte Küche

Zutaten

Für die Füllung

| | |
|-------|---------------------------------|
| 250 g | kleine Mairüben |
| 300 g | grüner Spargel |
| 100 g | Radicchio |
| 1 | Lauchzwiebel |
| etwas | Salz |
| etwas | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 1 TL | Bio-Zitronenschale |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 50 g | Cashew- oder Mandelmus |



Für die Pfannkuchen

| | |
|----------|--|
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 1 Bund | Dill |
| 125 g | Dinkelmehl (Type 630) oder Weizenmehl (Type 405) |
| 1 Prise | Kala Namak (Schwarzsatz; ersatzweise Salz) |
| etwas | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 1 TL | Speisestärke |
| 250 ml | Mineralwasser mit Kohlensäure |
| 2 EL | Rapsöl |
| etwas | neutrales Pflanzenöl zum Braten |
| etwas | Salz |
| etwas | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung

1. Die Mairüben putzen und schälen. Spargel waschen, die eventuell holzigen Enden großzügig abschneiden. Mairüben in 1 cm große Würfel, den Spargel schräg in 1 cm dicke Scheibchen schneiden.
2. Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 1,5 cm breite Spalten schneiden. Lauchzwiebel waschen, abtropfen lassen und schräg in dünne Scheiben schneiden.
3. 1/2 l Wasser aufkochen und leicht salzen. Das vorbereitete Gemüse zugeben und 2 Minuten bissfest garen. Das Gemüse abgießen, 200 ml Kochwasser dabei auffangen. Das Gemüse kurz kalt abschrecken und warmstellen. Das Kochwasser zur Seite stellen.
4. Für die Pfannkuchen die Kräuter abrausen, trocken schütteln, einige schöne Kräuterspitzen zur Deko beiseitelegen und den Rest fein hacken.
5. Mehl, Kala Namak, 1 Prise Pfeffer und Speisestärke in eine Schüssel geben und vermischen. Mineralwasser und Rapsöl zugeben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren. Die Hälfte vom Dill und die gehackte Petersilie untermischen.

6. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. 1 TL Pflanzenöl hinein geben und pro Pfannkuchen etwa 1/2 Suppenkelle Teig in die Pfanne geben. Den Teig durch Schwenken zu einem Kreis von 16-18 cm Durchmesser auseinanderlaufen lassen. Den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Dann wenden und weitere 30 Sekunden braten. Auf diese Weise aus dem Teig pro Person einen Pfannkuchen zubereiten, kurz warm stellen.
7. Radicchio, Gemüse und Lauchzwiebel in der Pfanne unter Wenden 1 Minute kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale würzen.
8. Zitronensaft, Kochwasser und Cashewmus verrühren. Die Mischung aufkochen und 2-3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Die Sauce mit dem Gemüse mischen, den übrigen Dill dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die Pfannkuchen auf Teller verteilen. Gemüse und etwas von der Sauce in die Mitte geben und die Pfannkuchen umklappen. Mit den Kräuterspitzen garniert servieren.

Pro Portion: 265 kcal / 1113 kJ
30 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 11 g Fett