

Pfannkuchen mit Emmermehl und Spargelfüllung

 ZUBEREITUNG:
CA. 40 MINUTEN

 BACK- KOCHZEIT:
CA. 25 MINUTEN

ZUTATEN:

Für 8 Pfannkuchen

Für den Teig

200 g	Emmermehl weiss
300 ml	Milch
100 ml	Mineralwasser
2	Eier
	Salz
3 EL	Schnittlauchröllchen
	Öl zum Ausbacken

Für die Füllung

750 g	weißer Spargel
750 g	grüner Spargel
4	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
etwas	Samenöl
1	Zitrone (abgeriebene Schale)
200 g	Datteltomaten
250 g	Friskäse oder Ricotta



ZUBEREITUNG:

Für den Teig

Emmermehl, Milch, Eier und Salz in einer Schüssel mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Dann Mineralwasser und Schnittlauch dazugeben und nochmals verrühren. Eine Bratpfanne erhitzen und sobald sie sehr heiß ist mit etwas Öl einfetten. Ca. 1 Kelle Teig in die Pfanne geben und diesen auf dem Pfannenboden verteilen. 1-2 Minuten bei starker Hitze goldgelb backen, wenden und fertigbacken. Pfannkuchen nacheinander auf einem Teller stapeln und warmhalten.

Für die Füllung

Spargeln waschen und schälen. Vom grünen Spargel reicht, wenn man das untere Drittel schält. Anschließend holzige Enden abschneiden. In ca. 3 cm lange Stücke schneiden, Spargelspitzen dabei ganz lassen. Datteltomaten waschen, halbieren und beiseitestellen. Frühlingszwiebeln waschen und fein

160 ml frische Sahne
Salz
Pfeffer

Zum Servieren
Schnittlauchröllchen

schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
Eine Bratpfanne mit 4-5 EL Samenöl erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin für eine Minute anbraten. Spargeln dazugeben (Spitzen beiseitelegen) und für 4-5 Minuten mitbraten, dabei öfters umrühren. Dann die abgeriebene Zitronenschale und die Spargelspitzen hinzufügen, salzen und pfeffern. Ein ½ Glas Wasser dazu gießen, Tomaten dazugeben und alles zugedeckt für ca. 3-4 Minuten weiterkochen, bis die Spargeln weich aber noch bissfest sind. Abschließend noch den Frischkäse (oder die Ricotta), sowie die Sahne einrühren. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben, sollte es zu dickflüssig sein.

Fertigstellung

Die noch warmen Pfannkuchen mit der Spargelfüllung füllen und mit Schnittlauchröllchen servieren.