



Weißer Spargel im Kräuterpfannkuchen von Mario Kotaska

Zutaten (für sechs Portionen):

Spargel

2 kg weißer Spargel
1,5 EL Salz
1,5 EL Zucker
Saft einer Zitrone
1 EL Butter
6 Zitronenscheiben

Kräuterpfannkuchen

200 g Dinkelmehl
100 g Kichererbsenmehl
300 ml Milch
½ EL Salz
3 Eier
½ TL geriebene Muskatnuss
250 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
1 TL Cayennepfeffer
1 Bund frischer Schnittlauch
1 Bund frische Petersilie
1 Bund frischer Kerbel
Butter oder Öl zum Braten

Sauce Hollandaise

200 ml alkoholfreier Weißwein (optional)
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
1 EL Salz
200 g Butter
3 Eigelb

Sowie für die Garnitur

nach Bedarf frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel)



Zubereitung (circa 45 Minuten):

Für den Pfannkuchenteig Dinkel- und Kichererbsenmehl, Milch, Salz, geriebene Muskatnuss, Eier, Mineralwasser, Cayennepfeffer und Olivenöl zu einem Teig verrühren. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, die Petersilie und den Kerbel fein hacken, zum Teig hinzugeben und alles gut miteinander vermischen. Den Teig etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und etwas Butter oder Öl hineingeben. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und dünn verteilen. Den Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen. Die Pfannkuchen bis zum Servieren warmhalten.

Den Spargel gründlich schälen (vom Kopf bis zum Ende) und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelschalen und -schnittreste in einem großen Topf mit Wasser, einem Esslöffel Salz, einem Esslöffel Zucker und dem Saft einer Zitrone zum Kochen bringen. Diesen Spargelsud durch ein Sieb geben und dann als Spargelkochwasser benutzen. Das Spargelkochwasser mit einem Esslöffel Butter, einem Esslöffel Zucker und Salz, sowie den Zitronenscheiben würzen. In diesem Kochwasser den geschälten Spargel bei mittlerer Hitze circa zehn Minuten köcheln lassen, bis er die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Für die Sauce Hollandaise den alkoholfreien Weißwein, eine klein geschnittene Zwiebel, das Lorbeerblatt und eine Prise Salz zum Kochen bringen, etwas einreduzieren und abkühlen lassen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und ebenfalls etwas abkühlen lassen. Die Eigelbe in einen hohen Mixbecher geben und – durch ein Sieb – zunächst die abgekühlte Reduktion und dann die geschmolzene Butter hinzufügen. Den Stabmixer auf den Boden des Bechers stellen, so dass eine Art Unterdruck entsteht. Den Mixer anschalten und alles vermischen. Dabei den Mixstab langsam nach oben ziehen, bis eine sämige Sauce entsteht.

Je zwei dünne Pfannkuchen pro Portion leicht überlappend auf einen vorgewärmten Teller legen. Die warmen Spargelstangen darauf platzieren oder in die Pfannkuchen einrollen. Die Sauce Hollandaise großzügig darüber geben. Mit frischen Kräutern garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

740 kcal – 43 g Fett – 23 g Eiweiß – 49 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.