



PFANNKUCHEN MIT GRÜNEM SPARGEL

REZEPT FÜR 6 PFANNKUCHEN

Zutaten:

Grundrezept (siehe Seite 99)

- 600 g grüner Spargel
- 150 g Karotten
- 50 g Saure Sahne
- 4 g Senf

Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Zubereitung:

Spargel 8 Minuten in Salzwasser kochen und abtropfen lassen. Karotten fein raspeln. Saure Sahne mit etwas Wasser, Senf und Gewürzen verrühren, die Pfannkuchen damit bestreichen. Karotten und Spargel darauf anrichten und aufrollen. Oder nach Wunsch die Pfannkuchen belegen wie auf dem Serviervorschlag.

TIPP

- Man kann auch weißen Spargel verwenden, evtl. die Kochzeit anpassen. Anstelle von saurer Sahne kann auch Mayonnaise oder Salatcreme verwendet werden. Aufgerollt als Tasche eignen sich die gefüllten Pfannkuchen auch für unterwegs.



Nährwertangaben:

Pro Stück (mit Füllung)

Energie	241 kcal
Fett	8,9 g
Kohlenhydrate	41,3 g
Protein	4,4 g
Phenylalanin	84,9 mg
Tyrosin	63,2 mg
Leucin	127,1 mg