

Crespelle (gefüllte Pfannkuchen) mit Spargel

Zutaten für den Teig (für 4 Personen):

- 300 g Buchweizenmehl
- 250 ml Wasser
- 100 ml Milch
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- etwas Olivenöl

Eier, Milch und etwas Wasser verrühren, dann nach und nach das Buchweizenmehl hinzufügen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. 1 kleinen Schuss Öl und 1 Prise Salz hinzufügen. Den Teig etwas gehen lassen.

Zutaten für die Füllung:

- 6 Stangen weißer Spargel
- 6 Stangen grüner Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Frischkäse
- etwas Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- etwas frischer Basilikum
- etwas Petersilie
- etwas Kerbel
- Salz
- Pfeffer
- etwas Ahornsirup

Spargel schälen. Weißen Spargel komplett und grünen Spargel nur am unteren Drittel schälen. Stangen längs halbieren. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer (ein etwa haselnussgroßes Stück) schälen und fein hacken. Kräuter (von jeder Sorte einige Zweige) säubern und die Blätter von den Stielen zupfen.

Frischkäse mit etwas Milch glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Zitronensaft würzen.

Etwa die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und pro Portion 1 Kelle Teig hineingeben. Die Pfanne dabei schwenken und drehen und dabei den Teig gleichmäßig und dünn verteilen. Die Unterseite goldbraun braten, dann wenden. Mehrere Pfannkuchen ausbacken und im Ofen warm stellen.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstangen braten. Nach 1-2 Minuten Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzufügen. Spargel salzen, pfeffern und mit etwas Ahornsirup und Zitronensaft begießen. Bei mäßiger Hitze bissfest fertig garen.

Zutaten für den Salat:

- 1,5 Bund Rucola
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

Rucola gründlich waschen und trocknen. Olivenöl mit Zitronensaft und Honig verrühren. Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Vinaigrette erst kurz vor dem Servieren mit dem Rucola vermengen.

Anrichten:

Die Pfannkuchen (Crespelle) füllen. Dafür 1 Schicht Frischkäse auf die Pfannkuchen streichen, darauf einige der Spargelstangen mittig platzieren. Etwas Öl aus der Pfanne sowie Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darüberstreuen und mit einigen frischen Kräutern belegen.

Pfannkuchen zusammenrollen und mit dem Rucola-Salat auf Tellern servieren. Mit einigen Kräuterzweigen garnieren und mit Olivenöl beträufeln.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 01.05.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen