

Rezept

Pfannkuchen mit grünem Spargel

Ein Rezept von Pfannkuchen mit grünem Spargel, am 25.06.2026

Zutaten

125 g Weizenmehl (Type 1050)	3 Eier
125 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)	Salz
500 g grüner Spargel	4 Stiele Estragon
30 g Butter	Pfeffer aus der Mühle
2 Becher fettarmer Fruchtojoghurt (à 150 g, 1,5 % Fett)	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. In einer Schüssel Mehl, Eier, Mineralwasser und ½ TL Salz mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.

2. Inzwischen den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen in Stücke schneiden. Den Estragon waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Gegen Ende den Estragon dazugeben und den Spargel mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Pfannkuchenteig gleichmäßig über den Spargel gießen und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. backen. Dann vorsichtig wenden und in ca. 5 Min. fertig backen. Den Fruchtojoghurt als Nachtisch löffeln.