

Rezept

Spargel-Pfannkuchen

Ein Rezept von Spargel-Pfannkuchen, am 15.12.2025

Zutaten

235 g Mehl	800 ml Milch
4 Eier (Größe M)	Salz
800 g weißer Spargel	2 unbehandelte Orangen
2 EL Butter	100 g Sahne
4 EL Orangenlikör (ersatzweise Orangensaft)	4 EL Schnittlauchröllchen
Fett für Pfanne und Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal

Zubereitung

1. 200 g Mehl und 400 ml Milch verrühren, Eier und 1 Prise Salz unterschlagen.
2. Spargel schälen, die Enden abschneiden. Den Spargel in Salzwasser in 6-8 Min. bissfest garen. Orangen heiß waschen, 1 TL Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
3. Butter zerlassen, 35 g Mehl, 1/2 TL Salz einrühren. Übrige Milch und Sahne zugeben, unter Rühren 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Orangensaft, -schale und -likör einrühren.
4. Eine hitzebeständige Form einfetten. Aus dem Teig in Fett Pfannkuchen backen. Inzwischen Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.
5. In jeden Pfannkuchen einige Spargelstangen hüllen, in die Form legen. Die Sauce darüber verteilen. Im Ofen (Mitte) 10 Min. überbacken, Schnittlauch darüber streuen.