

## Rezept

# Spargel-Pfannkuchen

Ein Rezept von Spargel-Pfannkuchen, am 15.12.2025

## Zutaten

**235 g** Mehl

**4** Eier (Größe M)

**800 g** weißer Spargel

**2 EL** Butter

**4 EL** Orangenlikör (ersatzweise Orangensaft)

Fett für Pfanne und Form

**800 ml** Milch

Salz

**2** unbehandelte Orangen

**100 g** Sahne

**4 EL** Schnittlauchröllchen

## 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.