

Gemüse-Pfannkuchen, Spargel, Zuckerschoten, Garnelen

Für zwei Personen

Für den Gemüsepfannkuchen:

100 g Karotten	150 g weißer Spargel	100 g Zuckerschoten
4 Eier	220 g Weizenmehl	1 TL Backpulver
4 EL Sonnenblumenöl	Pflanzenöl	1 TL Salz
Pfeffer		

Für Spargel und Zuckerschoten:

100 g weißer Spargel	100 g Zuckerschoten	Butter
3 EL Sonnenblumenöl		

Für die Garnelen:

6 kl Garnelen	Pflanzenöl	1 Prise Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

Für den Dip:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	100 g Crème-fraîche	100 g Frischkäse
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	4 Zweige Estragon	1 Prise Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

Für den Gemüsepfannkuchen:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine Schüssel geben. Eier und 300 ml Wasser dazu geben und zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel und Karotte schälen. Mit einer Küchenreibe grob raspeln.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zuckerschoten kurz blanchieren und in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken und in schmale Streifen schneiden. Alles unter den Teig heben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig hineingeben. Bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten ausbacken. Die Pfannkuchen auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech im Ofen warmhalten.

Für Spargel und Zuckerschoten:

Spargel schälen und mit Zuckerschoten in einer Pfanne mit Butter und etwas Öl braten.

Für die Garnelen:

Garnelen waschen und mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin scharf anbraten.

Für den Dip:

Petersilie und Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Etwas Petersilie zum Garnieren beiseitelegen. Crème fraîche und Frischkäse verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Zitronenabrieb würzen. Kräuter dazu geben und vermengen. Ein Teil des Dips in einen Einwegspritzbeutel geben und den Rest in ein Schälchen füllen.

Pfannkuchen mit dem Petersilie-Estragon-Dip garnieren. Spargel, Zuckerschoten und Garnelen auf den Pfannkuchen setzen. Mit Petersilie ausgarnieren.

Sabine Droppmann am 29. April 2025