

Spargel-Crêpes mit Schinken und Petersiliensoße

Spargel-Gerichte » Spargel & Eierteig

Zutaten (4 Personen)

- » 100g Mehl
- » 3 Ei(er)
- » 125ml Milch
- » 2 EL ger. Parmesan
- » 2 EL Butter/Margarine
- » 1,5kg Spargel (weiß)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 TL Zucker
- » 4 EL Öl
- » 200g Joghurt (natur)
- » 1 TL Meerrettich
- » 2 EL Schlagsahne
- » 1 Bd. geh. Petersilie
- » 8 Scheiben Schwarzwälder Schinken

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Für die Pfannkuchen Mehl in eine Schüssel geben. Nacheinander unter Rühren mit einem Kochlöffel Eier, Milch, Parmesan und 1EL flüssige Butter zufügen. Zu einem glatten Teig verrühren. Etwa 30min ruhen lassen.

2. Spargel abbrausen, schälen, Enden entfernen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Zucker, 1EL Butter zufügen, Spargel in 15-20min bissfest garen.

3. Backofen auf 80°C (keine Umluft) vorheizen. In einer beschichteten Pfanne (Durchmesser 18cm) portionsweise 2EL Öl erhitzen und 8 dünne Crêpes ausbacken. Durch Backpapier getrennt im Ofen warm halten. Spargel herausheben, abtropfen lassen.

4. Für die Petersiliensoße den Joghurt mit Salz, Pfeffer, Meerrettich, 2EL Öl, Sahne und Petersilie verrühren. Die Crêpes mit jeweils 1 Scheibe Schinken belegen, je 4-5 Spargelstangen darauf geben, aufwickeln. Die Spargel-Crêpes mit der Petersiliensoße anrichten und servieren.

Nährwerte: 410kcal/E20g/F23g/KH30g pro Portion

angelegt am: 23.01.2005

Rezept-Nr: 1421

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke