

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de
www.EZ-Ortenau.de

Spargel im Hafer- Knuspermantel

Zutaten:	Zubereitung:
<p>Pfannkuchen:</p> <p>80 g Mehl 40 g Kernige Haferflocken 1 TL Salz 2 Eier 60 ml Milch 60 ml Mineralwasser</p>	<p>Mit den Schneebesen des Handrührgerätes zu einem flüssigen Teig verrühren, ca. 15 Minuten quellen lassen.</p>
<p>2 EL Rapsöl 20 g kernige Haferflocken</p>	<p>In einer Pfanne erhitzen. Einige auf dem Boden verteilen, von dem Teig einfüllen und den Pfannkuchen fertig ausbacken. Auf diese Weise insgesamt ca. 6 Pfannkuchen ausbacken.</p>
<p>1 kg Spargel</p>	<p>Waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Zusammen mit einer Prise Zucker und Salz mit wenig Wasser bissfest dämpfen.</p>
<p>1 P. Mozzarella 200 g gekochter Schinken 80 g Sauerrahm ½ Bund feingehakte Petersilie ½ Bund feingeschnittener Schnittlauch Wenig Salz, Pfeffer 1 EL Zitronensaft</p>	<p>In kleine Würfel schneiden.</p> <p>Alles miteinander vermischen, abschmecken.</p>
<p>Die Schinkencreme auf den Pfannkuchen verteilen, jeweils 5- 7 Stangenspargel darauf geben und aufrollen, in eine Auflaufform legen</p>	
<p>120 g Sauerrahm 3 EL geriebener würziger Käse</p>	<p>Vermischen, über den Pfannkuchen verteilen und bei 170 Grad Heißluft 20 Minuten überbacken.</p>

