



Kräuterpfannkuchen mit weißem Spargel und veganer Hollandaise

⌚ Preparation time: 20 minutes
Cooking time: 20 minutes
Total time: 40 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2-3 Portionen Spargel mit Kräuterpfannkuchen

Für die vegane Soße Hollandaise

- 15 g Margarine
- 15 g Mehl (z.B. Dinkelmehl type 630)
- 150 ml ungesüßter Pflanzendrink
- 50 ml Weißwein (oder einfach mehr Pflanzendrink)
- 1 TL scharfer Senf
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz & (weißer) Pfeffer nach Belieben
- Optional: 1 EL Hefeflocken (kann entfallen)
- Mit Zitronensaft abschmecken

Für die Kräuterpfannkuchen (6 Stück)

- 300 g Dinkelmehl type 630
- 500 ml Pflanzendrink
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Kurkuma (optional, nur für eine schöne gelbe Färbung)
- 1 Bund Schnittlauch und eine Handvoll Petersilie
- Pflanzenöl zum Braten der Pfannkuchen in der Pfanne

Für den Spargel

- 6 mittlere Stangen weißer Spargel **pro Portion** (also 12-18 Stangen - je nach Anzahl der Gäste)
- 1-2 TL Salz
- 2-3 TL Rohrzucker

Tipp: Frischer weißer Spargel sollte unmittelbar nach der Kochzeit serviert und nicht nochmals erwärmt werden. Daher empfehle ich, bei diesem Rezept mit der Zubereitung der Hollandaise zu beginnen und diese einfach vor dem Servieren nochmals zu erwärmen und cremig zu rühren. Als zweiten Schritt empfiehlt es sich, die Pfannkuchen zuzubereiten, parallel dazu bereits das Kochwasser für den Spargel aufzusetzen und die Pfannkuchen bis zum Servieren im Ofen warm zu halten. Erst zum Schluss sollte der Spargel gekocht werden. Je nach Dicke der Stangen dauert das Kochen von Spargel rund 15-18 Minuten. So kann der Spargel direkt nach der Kochzeit heiß und herrlich mit den Kräuterpfannkuchen und der cremigen Hollandaise serviert werden.

Zubereitung (ca. 35-40 Minuten)

1. Starten wir mit der Hollandaise: Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Mehl mit einem Schneebesen einrühren und sofort nach und nach den Pflanzendrink unter ständigem Rühren hinzu gießen. Weiter kräftig rühren und die Soße andicken lassen. Dann einen Schuss Weißwein hinzu geben und Soße noch einige Minuten weiter köcheln lassen. Soße mit scharfem Senf, einer Prise Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer würzen. Wer möchte, kann für noch mehr Cremigkeit und Geschmack, 1 EL Hefeflocken unterrühren (optional). Hollandaise mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Soße vor dem Servieren nochmals erwärmen und gut durchrühren. Soße bei Bedarf mit noch etwas Pflanzendrink oder Wasser strecken.
2. Für den Pfannkuchenteig 300 g Mehl mit 500 ml Pflanzendrink verrühren. Teig mit einer kräftigen Prise Salz würzen. Eine Prise Kurkuma sorgt für eine schöne, gelbliche Färbung der Pfannkuchen. Ein kleines Bund Schnittlauch und eine Handvoll Petersilie waschen, in Röllchen bzw. klein schneiden und in den Teig rühren.
3. Ein flache Pfanne mit wenig Öl erhitzen (max. 1 TL Öl). Heißes Öl durch Schwenken in der Pfanne verteilen. Einen Schöpfer Pfannkuchenteig in die heiße Pfanne geben, Teig in der Pfanne dünn ausschwenken und rund 2 Minuten braten, bis sich der Teig vom Rand löst. Pfannkuchen wenden und

auf der zweiten Seite nochmals 2-3 Minuten goldbraun braten. So verfahren, bis der gesamte Pfannkuchenteig aufgebraucht ist. Ist die Pfanne einmal heiß, kann die Zugabe von Öl auf wenige Tropfen reduziert werden. Pfannkuchen im Ofen bei rund 50-70 Grad Umluft bis zum Servieren warm halten.

4. Parallel zum Anbraten der Pfannkuchen kann bereits das Wasser für den Spargel aufgesetzt werden. Dafür einen großen Topf mit Wasser erhitzen. Salz und Rohrzucker im Wasser auflösen. Spargelstangen waschen, schälen und harte/faserige Enden abschneiden bzw. einkürzen.
5. Spargel ins sprudelnd heiße Wasser einlegen, Topf mit einem Deckel schließen und Spargel rund 15-18 Minuten kochen lassen. Die Kochzeit von Spargel variiert leicht je nach Dicke der Spargelstangen. Bei ganz klassischer Spargeldicke (mittel) beträgt sie rund 15-16 Minuten. Der Spargel ist fertig, wenn sich die Spargelstangen, auf eine Gabel gelegt, ganz sanft beginnen zu biegen. Spargel nach dem Kochen sofort aus dem Wasser nehmen und servieren.
6. Hollandaise nochmals erwärmen und kräftig umrühren sowie nach Bedarf noch etwas verdünnen. Für jede Portion zwei Pfannkuchen auf einen Teller geben. Jeden Pfannkuchen mit 3 Spargelstangen füllen, Pfannkuchen zuwickeln und mit der herrlich cremigen Hollandaise beträufelt und reichlich aufgeschnittenem Schnittlauch (oder Petersilie) bestreut servieren. Die restliche Hollandaise dazu reichen.

Lust bekommen, noch mehr Spargel-Inspirationen zu sehen? Auf meinem Blog findest Du eine große Anzahl an Rezepten und Zubereitungsmöglichkeiten, sowohl für weißen als auch für grünen Spargel. Alle Spargel-Rezepte findest Du [hier in einer Kategorie zusammen gefasst](#). Lasse Dir Spargel als Risotto, mit Pasta, im Ofen geröstet, als Bowl mit Quinoa oder Tofu, als Pizza serviert oder als herrliche Galette schmecken. Guten Appetit!

Tipp: Wenn Kräuterpfannkuchen übrig bleiben, kein Problem. Rolle sie auf, schneide sie in Streifen und friere sie ein. Sie sind eine herrliche Suppeneinlage. Gebe die Pfannkuchenstreifen (schwäbisch: "Flädle") unaufgetaut in Suppentassen und übergieße sie mit heißer, kräftiger veganer Brühe. Dann einfach mit viel frischem Schnittlauch bestreut servieren.