

Christian Henze
Pfannkuchen-Wraps mit zweierlei Füllung

Donnerstag, 18. April 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für die Pfannkuchen:

200 g Weizenmehl, Type 405
350 ml Milch (3,5 % Fett)
2 Bio-Eier (Größe M)
etwas Salz
4 EL Butter

Für die Ei-Spargel-Füllung

500 g grüner Spargel
4 Bio-Eier
2 EL Milch
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
3 Stängel Basilikum
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamico
1 Prise Zucker

Für die Lachs-Frischkäse-Füllung

100 g Doppelrahmfrischkäse
100 g Räucherlachs in Scheiben
1 Beet Gartenkresse



Zubereitung:

1. Für den Pfannkuchenteig Mehl, Milch, Eier und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig 15 Minuten quellen lassen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter zerlassen, eine Kelle Teig hineingeben und diesen durch Schwenken dünn in der Pfanne verteilen. Die Pfannkuchen-Unterseite goldgelb backen, dann den Pfannkuchen wenden und die andere Seite ebenfalls goldgelb backen.
3. Pfannkuchen auf einen Teller geben und auf die gleiche Weise nach und nach aus dem Teig weitere Pfannkuchen ausbacken.
4. Für die erste Füll-Variante den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden (Größe nach Belieben).
5. Die Eier mit der Milch verquirlen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
6. Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
7. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Spargel kurz von allen Seiten anbraten. Balsamico und Zucker dazugeben, den Spargel 2 Minuten bei kleiner Hitze in der Pfanne ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Das verquirlte Ei mit zum Spargel in die Pfanne geben und zu einem wachweichen Rührei mit ausbraten.
9. Auf jeweils einen Pfannkuchen etwas Rührei mit Spargel legen, ein paar Blätter Basilikum darauf geben und Pfannkuchen mit der Füllung fest aufrollen.
10. Anschließend in der Mitte schräg aufschneiden und den Spargel-Ei-Wrap genießen.
11. Für die zweite Variante die übrigen Pfannkuchen mit dem Frischkäse bestreichen, darauf die Räucherlachs-Scheiben legen.

12. Die Gartenkresse vom Beet schneiden und überstreuen. Die Pfannkuchen mit der Füllung fest aufrollen.

13. Anschließend in der Mitte schräg aufschneiden und den Lachs-Frischkäse-Wrap genießen.

Pro Portion: 725 kcal/ 3020 kJ

45 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 48 g Fett