Herzhafter Käsepfannkuchen mit Frühlingsgemüse und Hollandaise – Mornay

- **Küche:**Deutsch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Was sollen wir denn heute wieder kochen?
Die Frage stellen sich täglich unzählige Hausfrauen!
Die Familie ist durchaus anspruchsvoll und hat viele eigene Essgewohnheiten, die die Mutter berücksichtigen muss.

Abwechslungsreich, vollwertig und gesund muss es sein und dabei noch in den familiären Zeitplan passen.

Dabei ist die Frage doch recht einfach mit der „Küche des Marktes“ zu beantworten. Wenn es beispielsweise Spargel, Bohnen, Frühlingsmöhren oder Pilze gibt, dann werden damit Gerichte kreativ und einfallsreich zubereitet.

Die Gekonntgekocht Datenbank, „kleine Gerichte für jeden Tag“ hilft mit nahezu 100 Anregungen für eine Abwechslung und Einfallsreichtum.
Schauen sie doch da einmal hinein!

Dieses Rezept ist fleischlos, ein ordentlicher Pfannkuchen mit frischem Gemüse nach Saison und Marktlage (Durchaus auch austauschbar). Außerdem ist diese Speiseköstlich mit Hollandaise – Mornay überbacken.

Zutaten

- Die Füllung:
- 500 g grüner Spargel, falls erforderlich im unteren Drittel geschält, holzige Enden kappen
- 1 Bündchen junge Frühlingsmöhren, geschält, gewaschen, eventuell halbiert
- 60 - 70 g geriebener Parmesan
- Der Käsepfannkuchen:
- 4 Eier
- 1 Eiweiß, mit 1 Prise Salz geschlagen
- 125 g Mehl, gesiebt
- 1 Msp. Backpulver
- 200 ml trockener Weißwein
- 1 rote Pfefferschote, entkernt, gewürfelt
- 2 EL flüssige Butter
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Aus den Teigzutaten mit 1 EL flüssiger Butter einen Pfannkuchenteig rühren, ca. 15 min. quellen lassen.
Die Pfefferschotenwürfel und 1 EL von dem Parmesan verrühren, das geschlagene Eiweiß unterheben.
Aus der Masse 4 Pfannkuchen 2 - 3 min. von jeder Seite braten, auslegen und mit Parmesan bestreuen.

Schritt2

In der Zwischenzeit die Möhren im Salzwasser mit 1 Prise Zucker 10 min. garen, nach 5 min. den Spargel hinzufügen, abgießen, etwas abkühlen lassen.

Schritt3

Sich der Gekonntgekocht Hollandaise- Mornay Sauce widmen.

Schritt4

Die Pfannkuchen mit dem Spargel und den Frühlingsmöhren füllen, zusammen rollen und nebeneinander in eine gebutterte Auflaufform setzen.
Mit der Hollandaise- Mornay überziehen, noch etwas Parmesan darüber streuen, unter den glühenden Heischlangen überbacken.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Vegetarisch **Zutaten:**Butter, eier, Mehl, parmesan, Petersilie, Salz, spargel, Weißwein

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kaesepfannkuchen/