



BASF

We create chemistry

Bärlauchpfannkuchen mit grünem Spargel, Pesto Radieschen, Salat und Himbeer-Joghurt-Dressing



30 Minuten



4 Personen



Vegetarisch

Zutaten

- 30 g Bärlauch (ca. 2 Bund)
- 200 ml Milch
- 100 g Weizenmehl
- ½ TL Salz
- 2 Eier (Gr. M)
- 600 g grüner Spargel
- 10 ml Zitronensaft
- 80 g Radieschen
- 240 g Blattsalat
- 20 g Joghurt
- 20 g Saure Sahne
- 10 g Quark
- 10 ml Kräuteressig
- Dill
- 40 g Himbeeren
- 1 Bund Basilikum
- 20 g Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 150 ml Rapsöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- 1) Für die Pfannkuchen, Bärlauch waschen, putzen und trocken tupfen. Blätter dritteln und zusammen mit der Milch in einen Messbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Bärlauch-Milch-Mischung mit dem Mehl, Salz und den Eiern glattrühren. In der Pfanne mit etwas Öl ausbacken.
- 2) Grüne Spargel waschen und 1 cm der unteren Spargelstange entfernen. Diesen in der Pfanne scharf anbraten. Mit dem Zitronensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3) Radieschen waschen und in feine Streifen schneiden.
- 4) Für das Salatdressing Joghurt, Saure Sahne, Quark Essig, 30 ml Öl, Dill und die Himbeeren mixen.
- 5) Das Basilikum und Rucola waschen und ebenfalls mit Knoblauch, Sonnenblumenkerne und 120 ml Öl zu einem Pesto mixen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6) Zum Anrichten den Pfannkuchen auf den Teller, grünen Spargel darüber und mit grünem Pesto und den Radieschen toppen. Seitlich ein kleines Salatbouquet anrichten und das Himbeer-Joghurt-Dressing drüber geben.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Wissenswertes

Der Name Bärlauch kommt aus dem lateinischen „Allium ursinum“ und heißt wörtlich übersetzt „Bären-Knoblauch“. Man sagt, dass ihn Bären nach ihrem Winterschlaf als ersten Energielieferanten verspeisen und so der Name zu Stande kam.

