



Sabine Droppmann

Gemüsepfannkuchen mit gebratenem Spargel, Zuckerschoten, Garnelen und Petersilien-Estragon-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Gemüsepfannkuchen:

100 g Karotten
150 g weißer Spargel
100 g Zuckerschoten
4 Eier
220 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
4 EL Sonnenblumenöl
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine Schüssel geben. Eier und 300 ml Wasser dazu geben und zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel und Karotte schälen. Mit einer Küchenreibe grob raspeln.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zuckerschoten kurz blanchieren und in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken und in schmale Streifen schneiden. Alles unter den Teig heben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig hineingeben. Bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten ausbacken. Die Pfannkuchen auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech im Ofen warmhalten.

Für den gebratenen Spargel und Zuckerschoten:

100 g weißer Spargel
100 g Zuckerschoten
Butter, zum Anbraten
3 EL Sonnenblumenöl

Spargel schälen und mit Zuckerschoten in einer Pfanne mit Butter und etwas Öl braten.

Für die Garnelen:

6 kleine küchenfertige Garnelen, ohne Schale
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
1 Prise Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen waschen und mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin scharf anbraten.

Für den Petersilie-Estragon-Dip:

½ Zitrone, Abrieb
100 g Crème fraîche
100 g Frischkäse
½ Bund glatte Petersilie
4 Zweige Estragon
1 Prise Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie und Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Etwas Petersilie zum Garnieren beiseitelegen. Crème fraîche und Frischkäse verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Zitronenabrieb würzen. Kräuter dazu geben und vermengen. Ein Teil des Dips in einen Einwegspritzenbeutel geben und den Rest in ein Schälchen füllen.

Pfannkuchen mit dem Petersilie-Estragon-Dip garnieren. Spargel, Zuckerschoten und Garnelen auf den Pfannkuchen setzen. Mit Petersilie ausgarnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen. (Stand April 2025):

- 1. Wahl: Vietnam Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie