



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Pfannkuchen mit Pfifferlingen, Spargel und Kräuterhollandaise

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 34 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 100 g Mehl
- 1 kg Spargel
- 200 g Pfifferlinge, geputzt
- 120 g Butter
- 2 Eier, mittelgroß
- 3 EL Gartenkräuter, fein geschnitten
- Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Zucker

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Pfannkuchen mit Pfifferlingen, Spargel und Kräuterhollandaise

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

40,2 g Fett 25 g Kohlenhydrate 12,7 g Eiweiß 6,2 g Ballaststoffe
509 kcal Brennwert

1 Pfannkuchenteig zubereiten:

100 g Mehl in eine Schüssel geben und mit einer guten Prise Salz mischen. 2 Eier und 250 ml Milch zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. 20 g Butter schmelzen und unterrühren.

2 Spargel kochen:

1 kg Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker 8-10 Minuten garen. Abgießen und beiseitestellen.

3 Pfannkuchen ausbacken:

GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander goldgelbe Pfannkuchen ausbacken.

4 Pfifferlinge anbraten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. 200 g Pfifferlinge darin anbraten und mit Salz, GEFRO Gewürz-Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

5 Kräuterhollandaise kochen:

34 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise in 200 ml kaltes Wasser einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. Die restliche Butter in kleinen Stücken nach und nach einarbeiten. 3 EL Kräuter unterheben.

6 Anrichten & Servieren:

Pfannkuchen auf Tellern anrichten, die Pfifferlinge und den Spargel darauf verteilen. Mit reichlich Kräuterhollandaise servieren. Tipp: Damit die Pfannkuchen besonders luftig werden, den Teig 10-15 Minuten ruhen lassen, bevor er in die Pfanne kommt.