

Pfannkuchen mit Spargel

Für 4 Portionen

180 g Dinkelmehl (630)	50 g zarte Haferflocken	1 EL geschrotete Leinsamen
1 TL Natron	0.5 TL Salz	0.5 TL Koriander
0.5 TL Kreuzkümmel, gemahlen	340 ml Mandelmilch	3 EL Olivenöl
0.5 TL Apfel-Essig	250 g grüner Spargel	Pfeffer
1 Zitrone	2 Avocados	10 g Schnittlauch
4 EL Hummus		

Mehl, Haferflocken, Leinsamen, Natron, Salz und Gewürze miteinander vermengen. In einer weiteren Schüssel Mandelmilch, 160 ml Wasser, 2 EL Olivenöl und Apfelessig miteinander verrühren. Die flüssigen Zutaten rasch unter die trockenen mischen - der Teig muss nicht ganz glatt sein - und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. In einer großen Pfanne ein 1 EL Olivenöl erhitzen und den Spargel darin etwa 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitrone auspressen. Fruchtfleisch den Avocados entnehmen, mit einer Gabel zerdrücken und mit etwa 2 EL Zitronensaft vermengen. Salzen und pfeffern.

Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und etwa 1 Suppenkelle Teig pro Pfannkuchen ausbacken. Dabei etwa 2 Minuten von einer Seite backen, bis Luftblasen entstehen, dann wenden und weitere 2 Minuten backen.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in kleine Röllchen schneiden. Die fertigen Pfannkuchen mit Avocadocreme, Hummus, Spargel und Schnittlauch servieren.

NN am 10. Juni 2024