GRATINIERTE SPARGELROELLCHEN MIT SCHINKEN

KOCH HELDEN .TV

Zubereitung:

01. Mehl, Backeiweiß mit der Milch und 0,5 TL Salz glattrühren.

02. Dann 3 Eier und das Öl zufügen, verrühren. Das Ganze für ca. 20 Minuten zugedeckt beiseite stellen und quellen lassen.

03 Spargel in der Zeit waschen, schälen und von den holzigen Enden befreien. Den Spargel in ausreichend Salzwasser mit etwas Zucker (oder Stevia) garen (zugedeckt ca. 15 Minuten).

04. Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

05. Nach dem Kochen den Spargel aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen.

06. Crêpemasse noch einmal umrühren, dann das Mineralwasser einrühren.

07. Den Teig ganz dünn in die Pfanne geben (sollten so ca. 3 bis 4 Crêpes ergeben). Die Pfannkuchen goldgelb abbacken, aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen.

08. Die Pfannkuchen mit je einer Scheibe Schinken belegen. Darauf dann ca. 3 bis 4 Stangen Spargel legen, dann das Ganze aufrollen und in eine gefettete Auflaufform legen.

09. 1 Ei mit der Sahne, 5 EL Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Masse über die Pfannkuchen gießen, Käse darüber verteilen und die Auflaufform dann für ca. 30 Minuten in den Ofen geben und die Pfannkuchen abbacken lassen.

Zutaten:

- 20 g Mehl, 80g Backeiweiß
- 1 Prise Salz, Zucker (oder Stevia), Pfeffer, Muskatnuss
- 100 ml Milch
- 4 Eier
- 1 EL Öl
- 1 kg Spargel
- 3 EL Butter
- 100 ml Mineralwasser
- 3--4 Scheiben Kochschinken
- 150 ml Sahne
- 100 g Reibekäse (light)