Hafer-Pancakes mit Spargel

Mittel ca. 45 Min.

Zutaten | 4 Portionen

Für die Pancakes
4 Eier (Größe M)
Salz
160 ml Buttermilch
80 g zarte Haferflocken
20 g Haferkleie-Grieß
¼ TL Backpulver
2–3 TL Öl oder Butterschmalz zum Braten

Für den Spargel
800 g weißer Spargel
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Radieschen
2 EL milder Weißweinessig
1 TL mittelscharfer Dijon-Senf
2 TL Honig

Zubereitung

Für die Pancakes die Eier trennen. Das Eiweiß in eine Rührschüssel geben und mit ½ TL Salz mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen, kaltstellen. Die Eigelbe mit Buttermilch, Haferflocken, Haferkleie-Grieß und Backpulver in einer zweiten Schüssel glattrühren. Ca. 15 Minuten quellen lassen.
Inzwischen für den Spargel den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in schmale Röllchen schneiden. Die Radieschen waschen, putzen, und in sehr kleine Würfel schneiden. Den Essig mit dem Senf, dem Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl im dünnen Strahl zugießen und mit einem Schneebesen unterschlagen. Dressing erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch und die Radieschen untermischen.
Den Spargel waschen, holzige Enden entfernen und die Stangen rundherum schälen. In Salzwasser mit einer Prise Zucker je nach Dicke der Stangen 12–15 Minuten kochen.

Salz
Pfeffer
6 EL Olivenöl

Nährwerte pro Portion

kcal	400
Kohlenhydrate	24 g
Ballaststoffe (1,2 g Beta-Glucan)	4,7 g
Eiweiß	16 g
Fett	27 g
Salz	1,5 g

Der Spargel ist gar, wenn er sich mit einem spitzen Messer leicht einstechen lässt. Spargel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und warmhalten.
Den Teig nach dem Quellen kurz durchrühren, den Eischnee zugeben und unterheben. Das Öl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pancake ca. 2 EL Teig in die Pfanne geben und etwas ausstreichen. Bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten, bis kleine Bläschen an der Teigoberfläche zu sehen sind, dann wenden und weitere ca. 3 Minuten braten. Auf diese Weise ca. 8 Pancakes backen. Fertige Pancakes warmhalten.
Die Pancakes mit dem abgetropften Spargel anrichten, mit etwas Radieschen-Schnittlauch-Vinaigrette beträufeln. Übrige Vinaigrette separat dazu servieren.