

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Spargelragout mit Buchweizen Pfannkuchen:

Zutaten für 2 Personen:

500 g weißer Spargel geschält
1 Prise Zucker
150 g Möhren
50 ml Gemüsebrühe
½ Schalotte oder kleine Zwiebel (ca. 40 g)
etwas Alsan
Salz und Pfeffer
etwas Zitronensaft
etwas abgeriebene Zitronen-Schale (ohne das Weiße)
½ EL Hefeflocken
100 ml Pflanzensahne

150 g Buchweizenmehl
1 Prise Salz
1 TL Backpulver (ca. 4 g)
125 ml Pflanzendrink
125 ml Mineralwasser
öl zum Ausbraten

Emissionswerte pro Portion:

- 327 g CO₂äq bei 300 kcal
- KlimaTeller Label und 57 % besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

Spargelragout Zubereitung:

1. Spargel schälen und in Stücke schneiden.
2. Wasser mit Salz und etwas Zucker zum Kochen bringen und Spargel ca. 10 bis 15 Min. köcheln. Er soll noch bissfest sein, er zieht in der Soße noch etwas nach.
3. Schalotte oder Zwiebel schälen und fein schneiden, Möhren in feine Streifen schneiden.
4. Alsan in der Pfanne zergehen lassen und Zwiebeln andünsten, Champignon mit anbraten, Spargel abtropfen lassen und zu Zwiebel und Champignons in die Pfanne geben.
5. Salzen und Pfeffern. Nach 2 Minuten mit der Gemüsebrühe ablöschen. Einige Minuten köcheln.
6. Pflanzen-Sahne dazu geben und mit Zitronensaft und Abrieb, Hefeflocken, Salz & Pfeffer abschmecken.

7. Die vorbereiteten Pfannkuchen auf den Teller legen. Die eine Hälfte mit dem Ragout füllen und die andere Hälfte darüber klappen.
8. Wer mag kann noch frischen Schnittlauch darüber streuen. Dazu passt auch ein frischer Frühlingssalat, da habt ihr schon einige Rezepte :-)

Buchweizen Pfannkuchen Zubereitung:

1. Buchweizenmehl mit Salz und Backpulver vermengen, Sojamilch und Wasser zugeben und mit dem Schneebesen zu einer dickflüssigen Masse verrühren.
2. Den Teig 30 - 60 min ruhen lassen. Je nach Konsistenz noch etwas Sojamilch zugeben.
3. Eine Pfanne (am besten Anti-Haft) mit sehr wenig Öl erhitzen und eine Kelle Teig hineingeben.
4. Die Pfanne etwas schwenken, so dass der Teig gleichmäßig verteilt ist. Von beiden Seiten goldbraun anbraten und warm stellen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

