Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Mannheimer Maimarkt 2023: Überbackene Flädle mit Spargel, Quinoa & Schinken

Viel los am Mannheimer Maimarkt 2023

Das erste Wochenende zum traditionellen Mannheimer Maimarkt war turbulent, denn die Besucher kamen in Strömen. Nicht nur die Hallen waren sehr gut gefüllt, auch bei unseren "Schmeck den Süden. Baden-Württemberg"-Kochshows waren jeden Tag alle Plätze voll besetzt.

Wie jedes Jahr starteten wir mit einem Spargelwochenende und servierten unseren Zuschauern gefüllte Pfannküchlein mit Spargelragout und Schinken. Da diese so gut ankamen, liefern wir heute das versprochene Rezept nach.

Deswegen hier die Rezeptur für "**Überbackene, gefüllte Pfannkuchen mit Spargel & Schinken":**

Zutaten

Für die Pfannkuchen:

- 80 g Mehl
- 250 ml Milch
- 2 Eier (Größe L)
- ½ TL Salz
- Etwas Öl zum Braten
- Extra: Pfanne

Für die Füllung:

- 500 g Spargel
- 100 g Quinoa (aus Baden-Württemberg)
- 1 Zwiebel
- 400 ml Sahne
- 200 ml Spargel-Kochwasser
- 100 ml Weißwein
- 20 g Maisstärke
- Salz & Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- 2-3 EL geschnittene Petersilie
- Extra: 100 g Allgäuer Emmentaler, gerieben

Zubereitung

Quinoa nach Packungsangabe waschen, kochen und anschließend abseihen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pfannkuchen das Mehl mit Milch, einer Prise Salz und den Eiern zu einem glatten Teig verrühren. Aus dem Pfannkuchenteig in einer gefetteten Pfanne dünne Pfannkuchen ausbacken.

Den Spargel schälen, in 2 cm große Stücke schneiden und danach in einem Topf mit reichlich (gesalzenem) Wasser ca. 1-2 Minuten kochen.

Den Deckel aufsetzen und den Topf von der Kochstelle nehmen. Im Topf bis zur weiteren Verarbeitung ziehen lassen.

In der Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel 1 Minute anbraten.

Mit Weißwein ablöschen und 2 Minuten einkochen.

Mit einem Sieblöffel die Spargelstücke aus dem Topf nehmen und zu den Zwiebeln geben.

Die Speisestärke mit 3 EL kaltem Wasser und Sahne verrühren und zum Spargel geben.

Alles rührend 2-3 Minuten dicklich kochen. Mit ca. 200 ml Spargelwasser die Soße verfeinern. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen, geschnittene Petersilie zugeben und etwas abkühlen lassen.

Zur Fertigstellung die Pfannkuchen mit je einer Scheibe Schinken belegen. Das Spargelragout im unteren Drittel häufen. Darauf 2-3 EL Quinoa verteilen. Alles aufrollen.

Die fertigen Röllchen in eine Auflaufform schichten und mit 100 g Allgäuer Emmentaler bestreuen.

Im Ofen bei 180°C ca. 8-10 Minuten backen.

Tipp: Dazu schmeckt grüner Salat.