



## Spargel mit Sauce Hollandaise gebratenen Lachs und Kräuterpfannkuchen



### Informationen:

2 Personen ✂ 10,65 € pro Person ✂ 45 Minuten ✂ Weißwein  
Der Preis ist schwankend und wird durch den Spargelpreis beeinflusst.  
Meist ist der erste Spargel teuer- gegen Ende der Saison wird er dann meist  
immer preiswerter.

### Nährwerte pro 100 g:

Kcal: 182 ✂ KJ: 760 ✂ Fett: 13,8 g ✂ KH: 6,3 g (Zucker 1,5 g) ✂ Eiweiß: 7,5 g  
**Alle Nährwerte sind Zirka Werte und ohne Gewähr!**



## Zutaten für den Spargel:

- X 2 Bund Spargel (á 500g)
- X 100 g Butter
- X 1 Zitrone (Bio)
- X 2 TL Salz
- X 2 EL Zucker
- X Wasser
- X 1 Päckchen fertige Sauce Hollandaise 300ml

## Zutaten für die Pfannenkuchen:

- X 150 g Mehl
- X 4 Eier
- X 250 ml Milch
- X 1/4 TL Salz und etwas Pfeffer (aus der Mühle)
- X 1/2 Beutel gefrorene Kräuter
- X Öl zum Ausbacken

## Zutaten für den Lachs:

- X 2 Stück/Scheiben frischer Lachs

## Der Pfannenkuchen Teil 1:

- X Aus Mehl, Eiern, Milch und Salz einem geschmeidigen Teig rühren.
- X 30 Minuten quellen lassen.



## Der Spargel:

- X Rund 4-5 Liter Wasser in einen Topf geben (ich nehme für Spargel immer den Bräter)
- X Die Zitrone in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Die Enden der Zitrone in das Wasser ausdrücken.
- X Salz und Zucker dazugeben und das Wasser zum Kochen bringen.
- X Während der Sud (das Wasser) erhitzt den Spargel Schälen. Man schält den Spargel am besten vom Kopf in Richtung Ende. Immer großzügig schälen, damit der Spargel am Ende nicht holzig schmeckt bzw. ist.
- X Nach dem Schälen am Ende gut 1-2 cm Abschneiden (das Ende ist holzig)
- X Wenn der Sud heiß ist den Spargel hineingeben und je nach Wunsch rund 18-22 Minuten bissfest bis weich kochen bzw. garziehen lassen. Wenn der Spargel in den Sud kommt die Temperatur etwas zurück drehen, so dass der Spargel bei mittlerer bis hoher Hitze langsam gar zieht.
- X Gegen Ende der Kochzeit die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur zerlaufen lassen. Die Butter soll NICHT gekocht werden, nur warm werden und zerlaufen.

## Der Lachs

- X Etwas Öl in der Pfanne erhitzen.
- X Den Fisch mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne geben und 2 Minuten anbraten.
- X Die Temperatur auf mittlere Hitze runterdrehen und den Fisch weitere 3 Minuten auf der Haut braten.
- X Den Lachs vorsichtig umdrehen, so dass die Hautseite nun oben liegt und der Fisch ca. 3 Minuten weiter brät.
- X Der Lachs sollte nun „durch sein“, aber nicht trocken.
  - o Ist er nicht genügend durchgebraten, noch etwas länger in der Pfanne lassen.
- X Den Lachs vorsichtig aus der Pfanne nehmen, auf z.B. einen Teller geben und mit Alufolie abdecken das er warm bleibt.



## Der Pfannenkuchen Teil 2:

- X Während der Spargel köchelt die Pfannenkuchen ausbacken:
- X Etwas Öl in der Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen.
- X Mit einer Kelle den Teig in die Pfanne geben. Den Boden dünn mit Teig bedecken.
- X Die Pfanne so bewegen, dass der Teig sich gleichmäßig in der Pfanne verteilt.
- X Den Pfannenkuchen auf der ersten Seite goldgelb-braun ausbacken.
- X Dann umdrehen und von der zweiten Seite genauso backen.
- X Den Pfannenkuchen aus der Pfanne auf einen Teller geben und sofort den nächsten backen.

## Die Sauce Hollandaise:

- X Das Päckchen in einen Topf geben und auf kleiner Hitze langsam unter gelegentlichen rühren erhitzen bzw. warm werden lassen.
- X An die Seite stellen, bzw. auf kleiner Hitze warm halten.



**Guten Appetit !!!**