

Spargel-Rollen mit Schinken und Ziegenkäse

Den ersten Spargel in den Geschäften zu sehen, ist für mich immer eine Riesenfreude. Denn er läutet die beste Zeit des Jahres ein. Den Frühling. Wenn der erste Spargel auf den Tisch kommt, ist das Größte des Winters überstanden. Die Welt wird wieder grün und sonnig und die ersten einheimischen Gemüse- und Obstsorten kündigen sich an. Zum Beispiel ist es bis zu den ersten deutschen Erdbeeren nicht mehr lang hin. Aber ich mag den Spargel nicht nur in seiner Funktion als Frühlingsbote, ich liebe auch seinen frischen Geschmack und seine Vielfältigkeit. Zum Beispiel als Füllung für herzhaft Pfannkuchen macht er sich hervorragend.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 750 – 1000 g grüner Spargel
- 4 Eier
- 60 g (Vollkorn-) Mehl
- 1 gestr. TL Backpulver
- 100 ml Milch
- Salz
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 300 g gekochter Schinken in Scheiben
- etwas Butter

So geht's:

Setzt reichlich gesalzenes Wasser in einem großen Topf auf. Schält das untere Drittel der Spargelstangen und schneidet das trockene Ende ab. Kocht den Spargel je nach Stangendurchmesser für 3 bis 5 Minuten.



Verrührt Mehl, Backpulver, Eier, Milch und einen gestrichenen Teelöffel Salz mit einem Handrührer zu einem glatten Teig. Erhitzt in einer beschichteten Pfanne ein klein wenig Butter und bratet darin sehr Pfannkuchen. Am besten stellt ihr sie zwischenzeitlich im Backofen bei 50 Grad Umluft warm.

Bestreicht die Pfannkuchen anschließend mit dem Ziegenfrischkäse und belegt sie mit je einer großen Schinkenscheibe – oder zwei. Legt je vier bis sechs Spargelstangen auf die Pfannkuchen. Wenn ihr mögt, könnt ihr noch ein paar Butterflöckchen auf dem Spargel verteilen. Dann rollt ihr die Pfannkuchen ein. Sollten sie kalt geworden sein, könnt ihr sie nochmal kurz im Backofen aufwärmen. Lasst sie euch schmecken.

Info:

Über Spargel und Eier habe ich immer wieder mal geschrieben, deshalb geht es heute um Ziegenkäse: Der Käse aus der Milch der Ziege ist besonders bekömmlich, Das liegt an der Struktur der enthaltenen Proteine und Fette, die der Körper leichter aufspalten kann. Aus dem Grund können viele Menschen, die auf Kuhmilch allergisch sind, Ziegenkäse genießen. Er enthält durchschnittlich weniger Kalorien als viele andere Käsesorten. Bei dem Frischkäse sind es circa 150 pro 100 Gramm. Dafür enthält er 8 Gramm Protein und nur 2 Gramm Kohlenhydrate. Außerdem ist er reich an Calcium, Zink, Magnesium, Jod und Vitamin A

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 590 kcal
- Protein: 60 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Fett: 25 g

<http://wildesgeschnetzel.de/2017/04/21/spargel-rollen>