

Veggi-Gemüsepfanne mit Flädlestreifen und grünem Spargel



Zutaten:

Für 4 Personen:

- 150 ml Milch
- 2 Eier
- 80 g Mehl (Typ 405)
- 1 EL Öl
- Butterschmalz zum Ausbacken
- 150 g grüner Spargel
- 1 Paprika, rot und gelb
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- Optional: 1 Stück Butter (1 EL)
- Zum Servieren: Petersilie oder Basilikum (oder Kräuterpesto)
- Käse zum Bestreuen



Zubereitung

Für die Flädle (Pfannkuchen) zunächst 150 ml Milch, 2 Eier, 80 g Mehl, etwas Salz und 1 EL Öl in einer Schüssel miteinander verrühren. Den Teig 10 Minuten quellen lassen. Anschließend eine Pfanne mit wenig Öl bepinseln, erhitzen und nacheinander die Flädle bei mittlerer Hitze dünn ausbacken. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Das Gemüse waschen und gegebenenfalls entkernen. In mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Salzen und 100 ml Gemüsebrühe angießen. Deckel aufsetzen und 3 – 4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Danach den Deckel abnehmen und die geschnittenen Kräuter hinzugeben. Mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Vor dem Servieren die Flädle (Pfannkuchen) über einander schichten und zusammenrollen. Mit einem Messer die Rolle in dünne Scheiben schneiden. Die Streifen auflockern, so dass Flädlenudeln entstehen. Die Flädlestreifen mit einem Stück Butter und ein paar Spritzer Zitronensaft in die Pfanne geben und kurz durchschwenken.

Mit Kräutern (oder Pesto) und geriebenen Käse servieren.