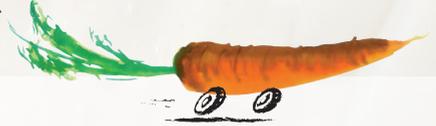




# Spargel mit Karottenpfannkuchen und Cashew-Hollandaise

## Rezepte vom LAISEACKER



### Zutatenliste (2 Portionen):

500 g Weißer Spargel, 2 Karotten, 1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie, 3 Knoblauchzehen, 400 g Dinkelmehl, 300 ml Soja Drink, 300 ml Sprudelwasser, 1 TL Backpulver, 2 Prisen Salz, 50 g Alsan Bio, 1 EL Dinkelmehl, 1 handvoll Cashewbruch (eingeweicht), 200 ml Gemüsebrühe, 1 Zitrone (Optional etwas Weißwein), 2 EL Senf, 1 bisschen Pfeffer, Kala Namak Salz

### Zubereitung:

1. Den Spargel schälen und beiseitelegen. Für die Pfannkuchen die Karotten fein raspeln, die Zwiebel in feine Würfel schneiden und die Petersilie fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls in feine Stücke schneiden. Gemüse beiseitestellen.
2. Für die Hollandaise die eingeweichten Cashewkerne gut abspülen und in einem Mixer mit 200ml Wasser cremig pürieren. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Schale aufbewahren. In einem Topf die Butter zerlassen und mit 1 EL Mehl anschwitzen. Mit 200ml Gemüsebrühe ablöschen. Dann pürierte Cashews und Zitronensaft hinzugeben. Senf und Kala Namak Salz zum Abschmecken unterrühren.
3. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Zitrone auspressen und die Schale der Zitrone zum Kochwasser geben. Den Spargel hineingeben und garkochen. Währenddessen das Mehl und Backpulver, das Gemüse, die Milch und das Sprudelwasser in einer Rührschüssel zu einem Teig verbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Pfannkuchen darin goldgelb ausbacken. Zusammen mit dem Spargel und der Sauce servieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen

finden Sie auf

[www.laiseacker.de](http://www.laiseacker.de)

Guten Appetit

