



Spargel-Frischkäse-Sushi auf Römersalat

Zutaten:

für zwei Personen:

4 Stangen Spargel gekocht

250g Frischkäse

1 Spitzpaprika

Meerrettich

2 Eier

200g Mehl

400ml Milch

1 Prise Salz

Römersalat

Kräuter, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Bereiten Sie zunächst den Pfannkuchenteig zu. Dafür schlagen Sie die Eier in eine Schüssel, geben nach und nach das Mehl hinzu und gießen die Milch auf. Gut verrühren, so, dass keine Klümpchen entstehen. Eine Prise Salz in den Teig geben. Ein dünner Teig bedarf mehr Milch, ein dicker mehr Mehl. Nun zerkleinern Sie bitte die Kräuter und verrühren diese ebenfalls.

Aus dem Teig braten Sie nun zwei große Pfannkuchen. Dafür Öl in einer Pfanne erhitzen und die Flüssigkeit kreisrund und dünn in der Pfanne verteilen. Nach einiger Zeit wenden.

Schneiden Sie nun einen Teil der Spitzpaprika fein und klein. Diese geben Sie nun zu ihrem Frischkäse hinzu. Gut miteinander verrühren, falls dieser zu fest erscheint, können Sie etwas Milch hinzugeben. Diese Menge nun gleichmäßig und bis zum Rand auf den Pfannkuchen verteilen. In die Mitte der Pfannkuchen 1-2 Stangen Spargel einlegen und eng einrollen. Wer mag, kann auf den Pfannkuchen etwas Bärlauch verteilen und darauf die Spargelstangen drapieren. Wichtig ist das enge einrollen des Pfannkuchens. Die Pfannkuchen nun zur Seite legen und in sushigroße Stücke abteilen.

Den Römersalat waschen und einzelne große Blätter abteilen. Eine Marinade aus Meerrettich, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl herstellen. Die zweite Hälfte der Spitzpaprika klein und fein schneiden. In die Marinade geben und verrühren. Die großen Römersalatblätter damit benetzen und auf einem Teller anrichten. Die Frischkäseröllchen darauf verteilen.



FRANKEN
FERNSEHEN