



Crespelle mit Spargel

Zutaten

- 500 g grüner Spargel
- 1000 ml Wasser
- 20 g Butter
- 100 g Mehl
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 1 Ei(er)
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 g Spargelwasser
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Tomate-Mozzarella
- etwas Salz
- etwas Zucker

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Spargel waschen, das untere Drittel schälen und das untere Ende abschneiden. In einem Topf 1 l Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen. Butter und Spargel zugeben und ca. 10 Min. garen. Abtropfen lassen und das Spargelwasser auffangen.
3. Mehl, Milch und Ei zu einem glatten Teig verrühren und ca. 10 min. quellen lassen. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und aus dem Teig nacheinander 6 dünne Crêpes backen. Jeweils 2-3 Spargelstangen darin einrollen und nebeneinander in eine Auflaufform legen.
4. In einem Topf 200 ml Spargelwasser mit Sahne und MAGGI Fix für Spaghetti Tomate-Mozzarella verrühren. Zum Kochen bringen und ca. 1 Min. kochen lassen. Anschließend über die Spargelröllchen gießen. Mit Parmesan bestreuen und im Backofen ca. 25 Min. backen. Dazu schmeckt ein bunter Salat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	40 g
Energie	533 kcal
Fett	33 g
Protein	19 g

🕒 53 Minuten

⊕ 3 Portionen