

# KATES SUPER EINFACHE PFANNKUCHEN

## Zutaten (für ca. 6 Stück)

120 g Mehl (Weizen 405)  
1 Prise Salz  
3 große Bio Eier  
250 ml Milch  
30 g zerlassene Butter  
Butter zum Ausbacken

## Zubereitung

1. Mehl, Salz & Eier kurz grob zusammenmischen und dann die Hälfte der Milch dazugeben bis es keine Klumpen mehr gibt. Den Rest der Milch dazugeben und danach die zerlassene Butter.
2. 15-30 Minuten stehen lassen und ruhen.
3. Bei mittlerer Hitze ausbacken.
4. Teller im Ofen kurz aufwärmen (bei ca. 100°C) und Pfannkuchen ausbacken und im Backofen warmhalten.

Wir brauchen die Pfannkuchen für unseren Spargel aber es gibt unzählige Varianten um Pfannkuchen einzusetzen. Siehe unten bei TIPPS!

### TIPP:

Man kann auch Kräuter dazugeben in der Pfanne und danach mit Tomatenreis, Pilzen und Käse usw. füllen

ODER: Man kann die übrigen Pfannkuchen einrollen, dünne Scheiben schneiden, einfrieren und wenn immer man will, beliebige Portionen in eine Fleisch- oder Gemüsebrühe eingeben. Dann hat man eine superschnelle Flädlessuppe!

ODER: Man kann einen mexikanische Pfannkuchen Turm machen.

ODER: Man kann die Pfannkuchen mit Quarkcreme füllen für die Süßen unter uns. ODER oder oder 😊

# KÜCHENSCHMIDE



# KATES EINFACHE BACKOFEN SPARGEL

## Zutaten (für 4 Personen)

1 kg frischer Spargel (ich nehme Spargel der ungefähr 2 cm dick ist)  
4-5 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Gewürze nach Belieben: Oregano, Thymian, Paprika oder Kates Mexican Mix oder Kates Balsamico Dressing  
1 Backblech mit Dauerbackfolie oder Backpapier

## Zubereitung

- 1) Ofen auf 180°C Umluft aufheizen
- 2) Spargel schälen, Schale aufheben in einem Kochtopf.  
Ca. 1/2 bis 1 cm am Stiel unten abschneiden und auch in den Topf mit den Spargelschalen geben.
- 3) Geschälten Spargel auf das Backblech legen.
- 4) Spargel salzen, pfeffern und mit euren ausgewählten Gewürzen bestreuen.
- 5) 4-5 Esslöffel Olivenöl darüber träufeln und den Spargel hin- und herrollen bis alles gleichmäßig mit dem Öl und den Gewürzen überzogen ist.
- 6) Nun den Spargel für ca. 20-25 Minuten in Ofen hineinschieben (die Backzeit hängt von der Dicke des Spargels ab. Ich mag meinen noch leicht knackig und bei 2 cm Stärke braucht er ungefähr 20 Minuten).
- 7) Topf mit Spargelschalen und -enden mit Wasser bedecken, 1/4 TL Salz, 10 Umdrehungen Pfeffer, ca. 50 g Butter und geriebenen Muskat dazugeben und 10 Minuten aufkochen lassen danach absieben und die Flüssigkeit aufheben. Wir brauchen ein bisschen davon für unsere Hollandaise Soße und den Rest können wir für eine schnelle Spargelsuppe aufheben oder am besten einfrieren.

TIPP: Wenn du Spargel auf diese Weise zum ersten Mal zubereitest, würde ich vorschlagen, dass du ein kleines Stück Spargel nach ca. 18 Minuten und dann auch nach 20 Minuten mal probierst. Dann kannst du entscheiden, ob er für deinen Geschmack genug durch ist.

# KÜCHENSCHMIDE



# EINFACHE, GESCHMACKVOLLE UND FRISCHE SAUCE HOLLANDAISE

## Zutaten (für 4 Personen)

50 g Butter  
1/2 Zwiebeln fein geschnitten  
1 Lorbeerblatt  
200 g Butter  
3 Bio Eigelbe  
1 TL Dijonsenf  
2 TL Crème fraîche  
1/2 TL Zucker  
1 EL Weißwein Essig  
1 EL Zitronensaft  
1/4 TL Salz  
20 Umdrehungen frischen Pfeffer  
2 Messerspitzen weißen Pfeffer  
2 Messerspitzen Cayenne Pfeffer  
70 ml warmen Spargelfond zum Schluss nach Bedarf  
(wenn nicht vorhanden, dann warme Milch als Ersatz nehmen)

## Zubereitung

- 1) 50 g Butter in einem kleinen Topf schmelzen und fein geschnittene Zwiebeln und das Lorbeerblatt dazugeben bis die Zwiebeln glasig sind.
- 2) 200 g Butter dazugeben, kurz aufkochen und dann 5 Minuten leicht köcheln lassen, sodass die Butter zusätzliche Aromen annimmt.
- 3) Lorbeerblatt entfernen.
- 4) Buttermischung durch ein Sieb geben und Zwiebeln auffangen. Die Zwiebeln kann man aufheben und für etwas anderes benutzen, z.B. für Tomatensoße oder Omelett usw. Das kann man auch am Vortag machen um Zeit zu sparen.
- 5) Alle anderen Zutaten, außer Butter und Spargelfond, in ein hohes Gefäß (geeignet für einen Stabmixer) hineingeben. Das kann man auch sehr gut im Voraus machen.
- 6) Butter in einem Topf nochmals kurz aufkochen lassen und bei kleiner Hitze warmhalten.

- 7) Eigelb, Crème fraîche und Gewürzgemisch mit Stabmixer kurz zusammenrühren.
- 8) Wenn man kalten Spargelfond oder Milch benutzt sollte man diese kurz aufwärmen.
- 9) Jetzt gießt man die heiße Butter direkt aus dem Topf und bei laufendem Stabmixer, langsam zu dem Eigelb- Crème fraîche-Gemisch. Sofort servieren. Viel Erfolg!

Du wirst sehen, dass du ab sofort immer deine eigene Sauce Hollandaise machen wirst.

# KÜCHENSCHMIDE

