

# Spargel-Pancakes mit erfrischendem Radieschen-Gurken-Dip

Wer meinen Blog kennt, weiß, dass ich es liebe, mit Aromen, Texturen und ganz neuen Zubereitungsarten von Gemüse zu spielen. Bitte alles, bloss nicht langweilig! Grüner Spargel eignet sich dafür ganz besonders gut, da er so vielseitig zubereitet werden kann. Eigentlich schwebte mir zuerst vor, klassische gekräuterte Pfannkuchen zu machen und den Spargel mit einem cremigen Dip darin einzurollen. Das ist super lecker, aber als Idee nicht ganz so neu. Da die Kombi aber so gut schmeckt, habe ich mich kurzer Hand entschlossen, Spargel-Pancakes zu backen, die man dann in einen frühlingfrischen-Dip eintauchen kann. Erfrischender cremiger Dip mit Gurken-Minzaroma und Radieschen. Ich mag ja Gerichte sehr gerne, die man so "auf die Hand" nehmen kann. Dazu der leckere Dip mit Gurke, Knoblauch, Minze, Radieschen und Sprossen! Na, wie klingt das? Und jetzt stellt Euch vor, wie Ihr diese leckeren, saftigen Pancakes mit den knackigen Spargelstückchen drin in den erfrischenden, aromatischen Dip eintaucht... mmmh... Ein Genuss, sag' ich Euch! Ganz viel Spaß mit diesem köstlichen Frühlingsgericht, Eure Lea

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Pancakes

- 3 TL Kokosfett zum Braten (wahlweise Pflanzenöl)
- 400 Gramm grüner Spargel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 250 Gramm Dinkelmehl
- 1 EL Weinstein Backpulver
- 320 ml Pflanzendrink (z.B. Mandel- oder Haferdrink)
- 1 Bund/eine Hand voll Petersilie (ca. 20 Gramm)
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 EL Schwarzkümmel
- 2 TL Apfelessig oder wahlweise Zitronensaft
- 2 TL Agavendicksaft
- 1 EL Zitronensaft

### Für den Dip

- 250 Gramm Sojajoghurt ungezuckert (ich benutze Sojade natur)
- 1 kleine Schalotte (20 Gramm)
- 150 Gramm Salatgurke (Gewicht ohne Kerngehäuse)
- 5-6 Radieschen
- 5 Stängel frische Minze
- Meersalz
- Grober schwarzer Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfelessig

- Wer mag zum Andicken des Dips: 0,5 TL Guarkernmehl
- (Daikon)Rettich-Sprossen oder Kresse

### **Zubereitung (ca. 30-35 Minuten)**

Zuerst den Dip vorbereiten. Dafür die Schalotte schälen und grob klein schneiden. Salatgurke waschen, halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden (sonst wird der Dip so sehr flüssig). Gurke grob zerkleinern. 250 Gramm Sojajoghurt zusammen mit den Schalotte- und Gurkenstücken, sowie einer großen Prise Meersalz, etwas Pfeffer, den Minzblättern, Zitronensaft und Guarkernmehl im Mixer pürieren. Das Guarkernmehl ist optional und kann entfallen. Es sorgt allerdings für eine bessere Bindung des Dips, damit dieser nicht so flüssig, sondern schön cremig wird. 5-6 Radieschen (je nach Größe und Belieben) waschen, das Grün entfernen und die Radieschen ganz fein würfeln. Radieschenwürfel und 1 Beet Kresse/Sprossen unter den Dip heben (nicht mixen!). Radieschenwürfel und Sprossen in den Dip rühren. Ein paar Sprossen zum Garnieren über den Dip streuen. Den frühlingshaft-frischen Dip im Kühlschrank zwischenzeitlich kalt stellen. Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden etwa 1-1,5 cm abschneiden. Dann den Spargel vom Ende her in ganz feine Scheiben schneiden. Die Spargelspitzen mit ein klein wenig Stiel stehen lassen. Spargelspitzen separiert zur Seite legen. Sie werden extra angebraten und später zu den Pancakes serviert. Dinkelmehl, Backpulver und Pflanzenmilch verrühren. Petersilie waschen, hacken und unterrühren. Den fein geschnittenen Spargel dazu geben. Pancake-Masse mit reichlich(!) Meersalz, Pfeffer, 1 EL Schwarzkümmel sowie einer gepressten Knoblauchzehe würzen. 2 TL Apfelessig in den Teig rühren und diesen 5 Minuten quellen lassen. Ofen leicht erwärmen. Kokosöl in der Pfanne stark erhitzen. Teig mit Hilfe eines großen Löffels portionsweise in die Pfanne geben und je nach Pfannengröße, jeweils 2-3 Pancakes beidseitig rausbacken. Fertige Pancakes im Ofen warm halten. Anschließend die vorgehaltenen Spargelspitzen in Kokosfest 2-3 Minuten rundum gar braten und zum Schluss mit 1-2 TL Agavendicksaft karamellisieren lassen. Spargelspitzen mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken. Zum Garnieren nochmal ein paar schwarze Kreuzkümmel-Körner über das Gericht streuen. Pancakes mit knackig angebratenem Spargel und frischem Radieschen-Gurken-Dip vernaschen.

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Grüner Ofen-Spargel mit zitroniger Cashew-Bechamel und Sesam](#)
- [Quinoa-Bowl mit grünem Spargel, Radieschen und Avocado](#)
- [Aromatisches Spargel-Bärlauch-Quinotto](#)