

Spinat-Crêpe mediterran oder Bärlauch-Crêpe

Zutaten 2-3 Personen:

Teig:

- 80 g Spinat (tiefkühl oder frisch) oder 80g Bärlauch
- 200 ml Milch
- 2 Eier
- 125 g Dinkelvollkornmehl
- Salz & Pfeffer
- eine Prise Chiliflocken

Gemüse:

- 1 große Knoblauchzehe
- 8 kleine Tomaten
- 1 kleine Aubergine
- ½ Pack Choi
- ½ rote Paprika
- Salz & Pfeffer
- Parmesan

Zubereitungszeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen : 2- 3



Zubereitung ca. 20 min:

Tiefgekühlten Spinat kurz antauen lassen und kleinhacken, frischen waschen und kleinschneiden, oder die Bärlauch-blätter.

Alle Crêpe Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren.

25 min ruhen lassen.

Für das Gemüse die Aubergine in kleine Würfel schneiden und in ein Sieb geben, salzen. Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Pack Choi, Paprika waschen, in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Aubergine mit einem Küchentuch abtupfen. In einer Pfanne ohne Öl Aubergine und Knoblauch geben und langsam erhitzen, bräunen, dann 1 EL Olivenöl zugeben und die restlichen Zutaten dazugeben und mit Deckel garen, evtl. etwas Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Warmstellen.

In einer Pfanne mit etwas Öl 4 Crêpes ausbacken.

Crêpes auf Teller geben, Gemüse und Parmesanstückchen darauf geben und zusammenklappen mit etwas Käse dekorieren und genießen :-)