

Crêpes mit Gemüsefüllung, überbacken

Eier & Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 45 Minuten } 1½ Stunde
Zubereitungszeit: 45 Minuten }
Ruhezeit 1 Stunde

ZUTATEN für ... Personen		3
6 Crêpes 28 cm Æ:		
Mehl	g	150
Milch	ml	325
Eier	Stück	3
Öl	EL	2
Salz		
Füllung:		
4 Gemüsesorten der Saison	je in g	150
Zwiebel	g	150
Knoblauch	Zehe	1
Doppelrahmkäse (Philadelphia)	g	200
Emmentaler	g	200
Pfeffer und Salz		

VORBEREITEN:

1. Crêpesteig herstellen und eine Stunde ruhen lassen.
2. Gemüse putzen und fein würfeln.
3. Zwiebel grob hacken.
4. Emmentaler raspeln.

ZUBEREITUNG:

1. **Crêpesteig:** Mehl und Milch verrühren. 15 Minuten ruhen lassen. Eier verquirlen und unterrühren. Öl zugeben. Leicht salzen. 1 Stunde ruhen lassen.
2. **Crêpes herstellen:** 6 Stück. Auf Teller stapeln. Unter Klarsichtfolie abkühlen lassen.
3. **Füllung:** Gemüse und Zwiebel mit durchgepresstem Knoblauch in Butter andünsten. Doppelrahmkäse und Emmentaler zufügen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
4. **Crêpes füllen:** Je mit einem Sechstel der Füllung. Zwei Mal umklappen. Eine Seite hochklappen.
5. **Auflaufform buttern:** Gefüllte Crêpes hineinlegen und im vorgeheizten Backofen goldbraun überbacken.

Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	220		20

Kcal pro Portion: -

Trennkost: K

× R-167.DOC