



Bärlauch-Crêpes mit Möhengemüse



Rezepte von BEPA Bio

Zutatenliste (4 Portionen):

1 Bund Bärlauch, etwas Butter, 120g Mehl, 300ml Milch, 2 Eier, Salz, 600g Möhren, 1 Zwiebel, Etwas frischer Ingwer, 200 ml Schlag-Sahne, Pfeffer, etwas Öl

Zubereitung:

1. Bärlauch waschen und grob schneiden. Die Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. Mehl, Milch, Eier, zerlassene Butter und Bärlauch in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit reichlich Salz würzen. Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen die Möhren putzen, quer halbieren und in lange Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Ingwer fein reiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin kurz dünsten. Möhren zugeben und 2 Minuten mit dünsten. Sahne zugießen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und zugedeckt kochen, bis die Möhren bissfest sind. Evtl. etwas Wasser zufügen, wenn das Ganze zu trocken wird.
3. Je 1/2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und mit Küchenpapier gleichmäßig verteilen. Den Teig portionsweise in der Pfanne verteilen und nacheinander 4 Crêpes backen, warmhalten. Sahnemöhren mit geriebenem Ingwer würzen und die Crêpes damit füllen.

Tipp: Statt Ingwer können Sie auch die abgeriebene Schale einer halben Zitrone zum Verfeinern der Sahne-Soße verwenden.



Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.bepabio.ch
Guten Appetit