



BIRKENHOF
BIO SEIT 1994

Herzhafte Crêpes mit Chinakohl-Möhrenfüllung

Zutatenliste Gemüsefüllung:

1 Chinakohl
1 Zwiebel
ca. 250 g Möhren
1 EL Butter
1 EL Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
150 g bioladen*Frischkäse
abger. Schale 1 Zitrone
Kräutersalz, Pfeffer

Crepes:

300 ml Milch
100 g Mehl
3 Eier
1-2 EL flüssige Butter
1/2 TL Meersalz
50 g Gouda, gerieben

Zubereitung

Chinakohl putzen, waschen und die Blätter schräg in Streifen schneiden. Zwiebel pellen und fein hacken. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Gemüse zugeben, kurz mitdünsten und mit Gemüsebrühe angießen. Ca. 5 Minuten garen.

Frischkäse unter Rühren in der Sauce auflösen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus den Zutaten für die Crêpes einen Teig herstellen und in einer Pfanne 6-10 dünne Crêpes ausbacken. Crêpes und Gemüsemischung in Lagen übereinander schichten, so dass eine Torte entsteht. Mit Gouda bestreuen und im Ofen kurz überbacken.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Guten Appetit