

# Spinatcrêpes mit Pfannengemüse und Crème Fraîche

Dauer: 50 Minuten Personen: 4-5

**LIES DIR DAS REZEPT KOMPLETT DURCH BEVOR DU BEGINNST!**



Zutaten für:

## Spinatcrêpes

4 Tassen Milch

160 g frischer Spinat

1 TL Salz

2 Eier

280 g Mehl

1 El Oregano

Etwas Öl zum Anbraten

## Pfannengemüse

120 g Pilze

1 Paprika

1 Zwiebel

250 g Tomaten

1 Bund Petersilie

etwas geriebener Käse

2 Zehen Knoblauch

Butter

Salz

## Crème Fraiche

1 Becher Crème Fraîche

etwas Salz, Pfeffer

etwas Zitronensaft

frisch geriebener Ingwer

Hier ist noch Platz für deine Ideen und Notizen:

---

---

---

---

**Bitte umblättern!**

## **Zubereitung Spinatcrêpes**

1. Spinat gründlich waschen und abtropfen. Mit der Milch in eine Schüssel geben und pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Mehl, Salz, Eier und Ingwer in eine Schüssel geben. Glattrühren.
3. Pfanne mit etwas Öl vorheizen. Ungefähr eine Kelle Teig einfüllen.
4. Wenn der Crêpe unten fest wird wenden und noch kurz (max. 1 Min.) weiter backen lassen.

## **Zubereitung Pfannengemüse**

1. Das Gemüse putzen und in Scheiben oder Streifen schneiden. Knoblauch klein hacken.
2. Petersilie waschen, trocknen und kleinhacken.
3. Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Zwiebeln, Pilze und Paprika dazugeben. Nach etwa 10 Min. Tomaten und Knoblauch dazugeben. Nach weiteren 3 Min. Platte abstellen und Petersilie unterheben.
4. Gib auf jeden Eierkuchen einen Streifen Gemüsefüllung (ca. 3 EL) und rolle ihn dann zusammen.
5. Nach Wunsch Käse darauf streuen und in halben Rollen servieren.

## **Zubereitung Crème Fraîche**

1. Crème Fraîche mit dem Zitronensaft und dem frischen Ingwer verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen.

**Viel Spaß und guten Appetit!**