

Simon Tress
So geht's: Crêpes

Freitag, 16. August 2019
Rezept für 4 Personen

Buchweizen-Crêpes (Galettes) mit Schinken und Käse

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

50 g	Butter
250 g	Buchweizenmehl
1 TL	Salz
1	Ei
300 ml	Milch
300 ml	Wasser
2	Tomaten
100 g	Emmentaler
etwas	Butterschmalz
100 g	gekochter Schinken, dünn aufgeschnitten



Zubereitung:

1. Für die Buchweizencrêpes die Butter in einem Topf schmelzen und lauwarm abkühlen lassen.
2. Buchweizenmehl mit Ei, Milch und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Dann Wasser und flüssige Butter unterrühren. Den Teig abdecken und 1 Stunde ruhen lassen.
3. Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Käse grob reiben.
4. Aus dem Teig in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach dünne Crêpes ausbacken. Der Pfannenboden sollte nur dünn mit Teig bedeckt sein
5. Jeden Crêpe mittig mit Schinken, Käse und 2 Tomatenscheiben belegen, die Ränder einklappen, die Crêpe zusammenfalten und im Backofen bei 60 Grad warmhalten.

Tipp: Für die Füllung eigenen sich auch andere Käsesorten, feinblättrig geschnittene Champignons, Speck, Kräuter u.ä.

Pro Portion: 535 kcal / 2238 kJ
55 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 26 g Fett

Crêpes mit geschmorten Pfirsichen

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Süßes, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Crêpes

80 g	Butter
125 g	Mehl
30 g	Zucker
1 Prise	Salz
3	Eier
250 ml	Milch
20 ml	Mineralwasser

Für die Pfirsiche

150 g	Crème fraîche
1	Vanilleschote
3 EL	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft
2	Pfirsiche
1 EL	Butter
60 ml	Orangensaft

Zubereitung:

1. Für den Crêpeteig die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen und leicht abkühlen lassen.
2. Mehl, Zucker, 1 Prise Salz, Eier, und Milch in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren. Die flüssige Butter und Mineralwasser untermischen.
3. Pfanne mit etwas Butter einfetten und auf mittlerer Hitze erwärmen.
4. Etwas Crêpeteig in die Pfanne geben und diese leicht schwenken. Der Pfannenboden sollte nur dünn mit Teig bedeckt sein. Crêpe von beiden Seiten leicht bräunen. Fertige Crêpes warmhalten. Aus dem Teig auf diese Weise nach und nach die Crêpes ausbacken.
5. Für die Vanillecreme die Crème fraîche in eine Schüssel geben. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Hälfte vom Vanillemark zur Crème fraîche geben. 1/3 vom Zucker untermischen und mit Zitronensaft abschmecken.
6. Pfirsiche halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.
7. Restlichen Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren lassen.
8. Butter, Pfirsichspalten, restliches Vanillemark und Orangensaft dazugeben und die Pfirsiche weichdünsten.

9. Die Crêpe zusammenfalten und mit Pfirsichspalten und einem Klecks Vanillecreme servieren.

Pro Portion: 572 kcal / 2392 kJ

51 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 36 g Fett