

Rezept der 1. Stunde

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 21. November 2012

Crêpe mit Orangen-Frischkäsecreme, Rezept für 4 Personen

Zutaten

50 g Butter
200 g Mehl
250 ml Milch
2 Eier
2 Orangen, unbehandelt
6 EL Zucker
2-3 EL Butterschmalz
200 g Frischkäse
1 Prise Zimt
100 ml Sahne



Zubereitung

Butter schmelzen und leicht braun werden lassen. Mehl, Milch und Eier mit dem Zauberstab unter die Butter mischen. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen. Eventuell etwas Milch zugeben, um einen eher flüssigen Teig zu erhalten.

Die Orangen waschen und mit dem Sparschäler dünn abschälen. Die Schale zwei Mal in kochendem Wasser blanchieren. Dann einen Topf mit etwas und 2 EL Zucker zum Kochen bringen, Orangenschale darin ca. 10 Minuten kochen, abtropfen lassen und in 2 EL Zucker wälzen.

Aus dem Crêpeteig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz dünne Crêpes ausbacken und auskühlen lassen.

Von den Orangen mit dem Messer die restliche Schale abschälen, so dass keine weiße Haut mehr zu sehen ist. Dann die Fruchtfilets herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Saft und die Hälfte der Filets mit dem Frischkäse mischen, mit 1 TL Zucker und Zimt abschmecken. Sahne steif schlagen und unter den Fruchtfrischkäse ziehen. Crêpe mit der Frischkäsecreme bestreichen und aufrollen.

Restliche Orangenfilets kurz mit 1 TL Zucker in der Pfanne erwärmen.

Die gefüllten Crêpes mit den Orangenresten bestreuen und mit den warmen Orangenfilets servieren.

Pro Portion: 667 kcal / 2805 kJ

57 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 41 g Fett