

Jacqueline Amirfallah
Gefüllte Kräutercrêpe mit
Möhren-Grapefruitsalat

Mittwoch, 27. November 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche, Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Crêpes

30 g Butter
250 g Mehl
400 ml Milch
3 Eier
etwas Salz
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Koriander
2 EL Butterschmalz

Für Linsenpüree und Salat

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
8 g frischer Ingwer
2 EL Butter
1 TL gemahlener Kurkuma (Gelbwurz)
200 g rote Linsen
500 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte
2 Möhren
1/2 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl
1 Prise Kardamom
1 Prise Curry
etwas Salz
1 Prise Zucker
2 Grapefruits
1 EL Walnusskerne
1 EL Rosinen
etwas Pfeffer aus der Mühle
100 g Feta



Zubereitung:

1. Für die Crêpes Butter schmelzen und leicht bräunen.
2. Mehl, Milch, Eier, gebräunte Butter und 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät oder Pürierstab zu einem glatten Teig mischen.
3. Den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen. Eventuell noch etwas Milch zugeben, um einen eher flüssigen Teig zu erhalten.
4. In der Zwischenzeit für das Linsenpüree Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

5. In einem Topf etwas Butter erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Knoblauch und Ingwer zugeben, mit Kurkuma bestäuben und die Linsen zugeben.
6. Mit Gemüsebrühe aufgießen und die Linsen bei schwacher Hitze sehr weichkochen.
7. Zwischendrin von den bereits knapp gar gekochten Linsen etwa 2 EL abnehmen, für die Garnitur beiseitestellen.
8. Für den lauwarmen Salat die Schalotte und Möhren schälen. Schalotte fein schneiden, die Möhren in 5 mm starke Scheiben und dann in Rauten oder Dreiecke schneiden.
9. Von der Zitrone den Saft auspressen.
10. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalotte mit den Möhren darin anschwitzen. Mit Kardamom, Curry, Salz, Zucker, würzen, Zitronensaft und evtl. 1 EL Gemüsebrühe zugeben, bissfest dünsten und dann in eine Schüssel geben.
11. Für die Crêpes die Kräuter abspülen, trocken schütteln, jeweils ein paar Kräuterstiele für die Garnitur zur Seite stellen. Restliche Kräuter sehr fein hacken, dann unter den Crêpeteig mischen.
12. Aus dem Crêpeteig in einer beschichteten Pfanne in jeweils etwas heißem Butterschmalz dünne Crêpes ausbacken.
13. Die Grapefruits mit einem Messer dick schälen, sodass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Grapefruitfilets, Rosinen und Walnusskerne unter die gedünsteten Möhren mischen.
14. Eventuell noch vorhandene Brühe von den Linsen abgießen. Linsen fein pürieren, 1 EL Butter unterziehen, abschmecken.
15. Den Feta würfeln und unter das Linsenpüree heben. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.
16. Das Püree auf die Crêpes geben und diese aufrollen. Crêperöllchen und lauwarmen Möhrensalat auf Tellern anrichten. Mit restlichen Linsen und Kräutern garnieren und servieren.

Pro Portion: 876 kcal / 3667 kJ
97 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 37 g Fett