

Jacqueline Amirfallah
Linsencrêpes mit Möhren und Spinat

Mittwoch, 4. April 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Crêpes:

500 ml	Gemüsebrühe
150 g	rote Linsen
100 ml	Milch
4	Eier
100 g	Mehl
etwas	Salz
etwas	Paprikapulver
2 EL	Olivenöl



Für den Salat:

1	Möhre, groß
½	Bio-Zitrone
etwas	Salz
etwas	Zucker
2 EL	Olivenöl

Für die Füllung:

1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe (klein)
1	Möhre
1 kg	Blattspinat
1 EL	Butterschmalz
1 TL	Kardamom, gemahlen
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1 Bund	Minze

Zubereitung:

1. Brühe in einem Topf aufkochen.
2. Die Linsen zugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.
3. Dann 2-3 Esslöffel von den Linsen entnehmen. Übrige Linsen sehr weich kochen.
4. Inzwischen für den Salat die Möhre putzen, schälen und mit einem Sparschäler oder auf einem feinen Gemüsehobel längs in feine Streifen schneiden.
5. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.
6. Möhrenstreifen mit etwas Salz und Zucker, sowie Zitronensaft, -schale und Olivenöl mischen und abschmecken. Zugedeckt ziehen lassen.
7. Weich gegarte Linsen und Milch mischen und fein pürieren.
8. Eier und Mehl unterquirlen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
9. Crêpeteig mit Salz und Paprikapulver würzen und 10 Minuten quellen lassen.
10. In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe fein hacken.
11. Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden.
12. Spinat verlesen, gründlich waschen, abtropfen lassen und die groben Stiele entfernen.
13. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.
14. Zwiebel, Knoblauch und Möhrenwürfel darin anbraten. Mit Kardamom, Salz und Zucker würzen.

15. Spinat mit in die Pfanne geben und unter Wenden zusammenfallen lassen.
16. Die Minze waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseitelegen, den Rest hacken und unter das Gemüse mischen.
17. Gemüse mit Salz und Zucker abschmecken. Auf ein Sieb geben und gut ausdrücken.
18. Falls nötig, den Crêpeteig mit etwas Milch flüssiger rühren.
19. Jeweils wenig Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Crêpes ausbacken.
20. Je 1-2 EL von dem Gemüse auf einen Crêpe geben und aufrollen.
21. Die Crêpe-Rollen mit übrigen Linsen und Minze garnieren. Den Möhrensalat dazu servieren.

Pro Portion: 435 kcal / 1815 kJ
40 g Kohlenhydrate; 26 g Eiweiß; 18 g Fett