



Rezept für KW 18-37

Crepes gefüllt mit Lauch

Delikat und dennoch kräftig: zarte Crêpes, gefüllt mit Porree, dann goldgelb mit Käse überbacken

100 g Weizenvollkornmehl
400 ml Milch
Meersalz
2 Eier
ca. 600 g Lauch
60 g Butter
1 Knoblauchzehe
4 EL Wasser
200 g Gouda
1 Dose Tomatenstücke (ca. 400 g)
Kräutersalz
Pfeffer
Rohrohrzucker

Das Mehl mit der Milch und 1 Prise Salz
glatt rühren. Dann die Eier
unterrühren. Lauch putzen, in Ringe
schneiden und in 40 g Butter
andünsten. Knoblauchzehe schälen
und dazu pressen. Zugedeckt 10 Min
garen. Gut abtropfen lassen und mit
100 g geriebenen Gouda mischen. Aus
dem Teig in einer beschichteten Pfanne
in Butter 4 Crêpes backen. Die
Tomaten mit Salz, Pfeffer und 1 Prise
Zucker würzen und in eine Auflaufform
füllen. Crêpes mit dem Gemüse füllen
und auf die Tomaten setzen. Alles mit
100 g geraspelttem Gouda bestreuen
und im heißen Ofen bei 200 Grad auf
der 2. Schiene von unten 15-20 Min.
goldbraun überbacken (Gas 3, Umluft
180 Grad).