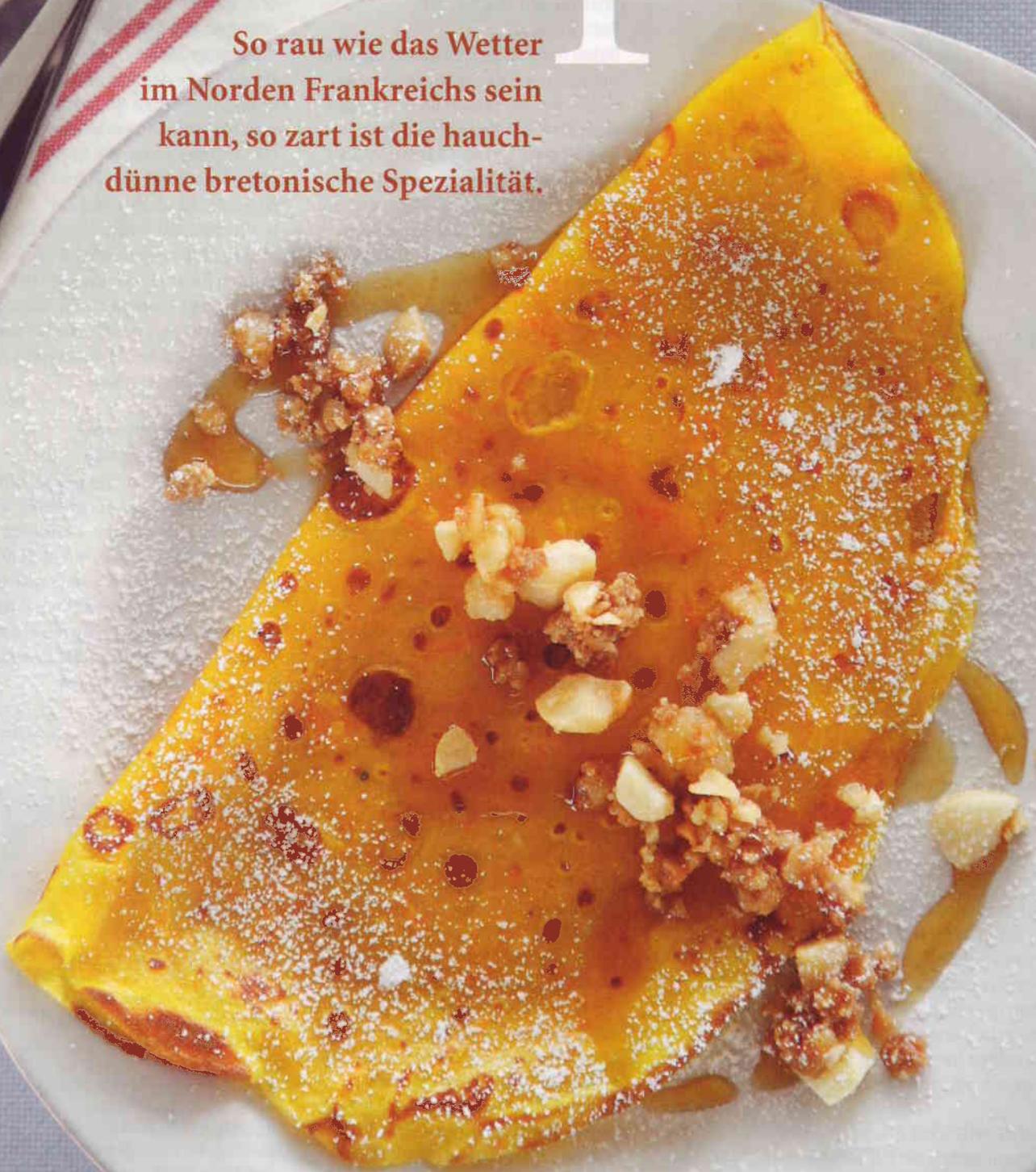


# Crêpes

So rau wie das Wetter  
im Norden Frankreichs sein  
kann, so zart ist die hauch-  
dünne bretonische Spezialität.



REZEPTE: DANIEL TINEMBERT  
FOTOS & STYLING: DANIEL AESCHLIMANN

## Karottencrêpes mit Macadamiakrokant

Für 4 Personen

**50 g Macadamianüsse**

**2 EL Butter**

**2 EL Rohrzucker**

**1 EL Halbrahm**

**60 g Mehl**

**1 EL Zucker**

**1 dl Karottensaft**

**2 Eier**

**50 g Karotte**

**Butter zum Backen**

**Puderzucker und Ahornsirup zum Servieren**

**1** Macadamianüsse grob hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen. Rohrzucker beifügen und leicht karamellisieren. Nüsse dazugeben und vermischen. Rahm dazugiessen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist. Auf ein Backpapier geben. Auskühlen lassen.

**2** Restliche Butter schmelzen. Mehl und Zucker in eine Schüssel geben. Karottensaft dazugiessen. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Eier und geschmolzene Butter darunter rühren. Karotte an einer feinen Raffel zum Crêpesteig reiben und darunter mischen. Ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**3** Wenig Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen.  $\frac{1}{4}$  des Teigs hineingeben. Unter Schwenken der Pfanne Teig dünn auslaufen lassen. Bei mittlerer Hitze Crêpe beidseitig goldbraun backen und warm stellen. Auf diese Weise 4 Crêpes backen. Crêpes falten. Mit Macadamiakrokant anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und mit Ahornsirup beträufeln.

**🕒 Zubereitung ca. 20 Minuten  
+ ca. 30 Minuten ruhen lassen**

Pro Person ca. 3 g Eiweiss, 16 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 1150 kJ/270 kcal **CODE 0211**

**Wie Sie Crêpes zubereiten, zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt auf Seite 50.**



## Überbackene Buchweizen-Kokos-Crêpes

Für 4 Personen

**1 EL Butter**

**60 g Buchweizenmehl** aus dem Reformhaus

**2 EL Rohrzucker**

**1 dl Milch**

**4 Eier**

**1 dl Kokosmilch**

**3 EL Kokosraspel**

**2 EL Zucker**

**Butter zum Backen**

**1** Butter schmelzen. Mehl und Rohrzucker in eine Schüssel geben. Milch dazugiessen. Alles zu einem glatten Teig verrühren. 2 Eier und geschmolzene Butter darunter rühren. Ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Für die Füllung restliche Eier trennen. Eigelb mit Kokosmilch, 2 EL Kokosraspel und Zucker in einer Chromstahlschüssel mischen. Über einem dampfenden Wasserbad mit einem Schwingbesen zu einer luftig-festen

Schaumcreme schlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen. Creme etwas abkühlen lassen. Eiweiss steif schlagen und unter die Creme heben.

**3** Backofen auf 180 °C vorheizen. Wenig Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen.  $\frac{1}{4}$  des Teigs hineingeben. Unter Schwenken der Pfanne Teig dünn auslaufen lassen. Bei mittlerer Hitze Crêpe beidseitig goldbraun backen. Auf diese Weise 4 Crêpes backen. Beiseite stellen. Buchweizen-crêpes auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit der Kokoscreme bestreichen und vierteln. In der Ofenmitte ca. 8 Minuten überbacken. Crêpes anrichten und mit den restlichen Kokosraspeln bestreuen.

**TIPP** Dazu passt Rumglace.

**🕒 Zubereitung ca. 20 Minuten  
+ ca. 30 Minuten ruhen lassen**

Pro Person ca. 10 g Eiweiss, 16 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 1000 kJ/240 kcal **CODE 0213**



## Crêpes mit Schokoladensauce

Für 4 Personen

**1 EL Butter**  
**40 g Mehl**  
**1 EL Zucker**  
**1 dl Milch**  
**2 Eier**  
**65 g dunkle Schokolade**  
**1,25 dl Halbrahm**  
**Butter zum Backen**  
**Puderzucker zum Bestäuben**

**1** Butter schmelzen. Mehl und Zucker in eine Schüssel geben. Milch dazugießen. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Eier und geschmolzene Butter darunter rühren. Ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Inzwischen Schokolade in Tafelchen brechen. Rahm erhitzen. Pfanne vom Herd ziehen. Schokolade im Rahm

schmelzen, verrühren und beiseite stellen.

**3** Wenig Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen.  $\frac{1}{4}$  des Teigs hineingeben. Unter Schwenken der Pfanne Teig dünn auslaufen lassen. Bei mittlerer Hitze Crêpe beidseitig goldbraun backen und warm stellen. Auf diese Weise 4 Crêpes backen. Zum Servieren Crêpes halbieren und mit der Schokoladensauce anrichten. Mit Puderzucker bestäuben.

**TIPP** Nach Belieben mit Vanilleglace servieren.

 **Zubereitung ca. 15 Minuten**  
**+ ca. 30 Minuten ruhen lassen**

Pro Person ca. 7 g Eiweiss, 20 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 1300 kJ/310 kcal **CODE 0215**

## Crêpes mit Ricotta-füllung und Kiwisauce

Für 4 Personen

**250 g Ricotta**  
**2 EL Honig**  
**2 Kiwis**  
**1 EL Butter**  
**40 g Mehl**  
**1 EL Zucker**  
**1 dl Milch**  
**2 Eier**  
**Butter zum Backen**  
**Zimtucker zum Bestreuen**

**1** Ricotta und Honig mischen, beiseite stellen. Kiwis schälen, in Würfel schneiden und mit dem Stabmixer pürieren.

**2** Butter schmelzen. Mehl und Zucker in eine Schüssel geben. Milch dazugießen. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Eier und geschmolzene Butter darunter rühren. Ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**3** Wenig Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen.  $\frac{1}{4}$  des Teigs hineingeben. Unter Schwenken der Pfanne Teig dünn auslaufen lassen. Bei mittlerer Hitze Crêpe beidseitig goldbraun backen und warm stellen. Auf diese Weise 4 Crêpes backen. Mit Ricottamasse bestreichen und aufrollen. Mit der Kiwisauce anrichten. Wenig Zimtucker darüber streuen.

 **Zubereitung ca. 20 Minuten**  
**+ ca. 30 Minuten ruhen lassen**

Pro Person ca. 10 g Eiweiss, 14 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 1100 kJ/270 kcal **CODE 0214**

**Wie Sie Crêpes zubereiten, zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt auf Seite 50.**



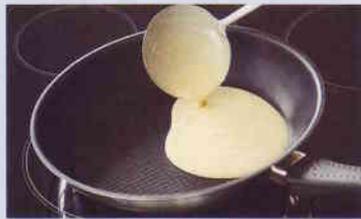
## In 5 Schritten zu perfekten Crêpes



**1** Mehl und Zucker in einer Schüssel mischen. Milch dazugliessen und alles verrühren, bis sich die Knöhlchen aufgelöst haben.



**2** Eier und flüssige Butter darunter rühren. Den Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.



**3** Wenig Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen. Etwas Teig hineingeben. Unter Schwenken der Pfanne den Teig dünn auslaufen lassen.



**4** Crêpe bei mittlerer Hitze backen, bis sie sich vom Pfannenboden löst. Mit einer Bratschaufel oder in der Luft wenden.



**5** Auf der zweiten Seite fertig backen und servieren oder bis zum Servieren warm stellen.



## Flammierte Honig-Crêpes mit Clementinen

Für 4 Personen

**3 EL Butter**  
**40 g Mehl**  
**2 EL Zucker**  
**1 dl Milch**  
**2 Eier**  
**3 EL flüssiger Honig**  
**Butter zum Backen**  
**3 Clementinen**  
**6 cl Grappa**

**1** 1 EL Butter schmelzen. Mehl und 1 EL Zucker in eine Schüssel geben. Milch dazugliessen. Alles zu einem glatten Teig rühren. Eier, geschmolzene Butter und 1 EL Honig darunter rühren. Ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Wenig Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen.  $\frac{1}{4}$  des Teigs hineingeben. Unter Schwenken der Pfanne Teig dünn auslaufen lassen. Bei mitt-

lerer Hitze Crêpe beidseitig goldbraun backen. Auf diese Weise 4 Crêpes backen und beiseite stellen.

**3** Clementinen schälen, weisse Häutchen entfernen, Früchte in Schnitze teilen. Restliche Butter mit restlichem Zucker in einer Pfanne erhitzen. Clementinen und restlichen Honig dazugeben und kurz aufkochen. Crêpes vierteln und in die Pfanne legen. Pfanne vom Herd ziehen. Crêpes mit Grappa übergiessen und diesen sofort mit einem langen Streichholz anzünden. **Vorsicht:** Es kann eine Stichflamme geben. Nie unter eingeschaltetem Dampfzug flambieren. Crêpes mit Saft und Clementinen anrichten.

 **Zubereitung ca. 20 Minuten**  
**+ ca. 30 Minuten ruhen lassen**

Pro Person ca. 6 g Eiweiss, 12 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 1000 kJ/240 kcal **CODE 0216**

Ein Rezept für Mohncrêpes mit  
 Espresso creme finden Sie unter

**saison.ch**

## Mohncrêpes mit Espressocreme



### Zubereitungszeit

15 Minuten + ca. 30 Minuten ruhen lassen

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 260 kcal

Eiweiss: 6 g

Fett: 18 g

Kohlenhydrate: 18 g

### Zutaten

1 EL Butter

40 g Mehl

1 EL Mohn

2 EL Zucker

1 dl Milch

2 Eier

0.5 dl Espresso

150 g Mascarpone

Kaffeebohnen für die Garnitur

Butter zum Backen

### Zubereitung

1. Butter schmelzen. Mehl, Mohn und die Hälfte des Zucker in eine Schüssel geben. Milch dazugießen. Alles zu einem glatten Teig rühren. Eier und geschmolzene Butter darunter rühren. Ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen restlichen Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren. Espresso dazugießen. Köcheln lassen, bis der Zucker ganz aufgelöst ist. Beiseite stellen und auskühlen lassen. Mascarpone cremig rühren. Espressosauce darunter mischen und kühl stellen. Kaffeebohnen im Mörser zerstossen.
3. Wenig Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen. Einen Teil des Teigs hineingeben. Unter Schwenken der Pfanne Teig dünn auslaufen lassen. Bei mittlerer Hitze Crêpe beidseitig goldbraun backen und warm stellen. Auf diese Weise 1 Crêpe pro Person backen. Crêpes falten und mit Espressocreme anrichten. Mit Kaffeebohnen bestreuen.