

8

GETREIDE/ HÜLSENFRÜCHTE

Pilz-Crêpes

Für 4 Personen

Pro Person ca. 1985 kJ (475 kcal)

Vorbereitungszeit ca. 30 Min.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.



8

GETREIDE/ HÜLSENFRÜCHTE

Crêpes mit Hackfleisch und Sauce

Für 4 Personen

Pro Person ca. 2485 kJ (595 kcal)

Vorbereitungszeit ca. 20 Min.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.



Crêpes mit Hackfleisch und Sauce

Sauce:

- 1 Dose Pelati (420 g)
- Kräutermischung für Pizza
- Salz
- 1,5 TL Epifin
- 2 EL Wasser kalt

Füllung:

- 1 grosse Zwiebel (120 g)
- 1 EL Bratbutter (15 g)
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Ruchmehl (10 g)
- 1,5 dl Rotwein
- Pfeffer, Salz
- 1 Bund Petersilie

- 1 Beutel **oetker** Crêpes 200 g
- 4 dl Vollmilch
- 2 EL Bratbutter (30 g)
- 50 g Greyerzerkäse gerieben

1 Pelati hacken, mit dem Jus und den Kräutern in Pfanne geben, salzen und aufkochen.

2 Das Epifin mit dem Wasser glattrühren, zu den Tomaten geben unter Rühren aufkochen lassen, in Gratinform ca. 16 x 26 cm geben.

3 Die Zwiebel fein hacken, in der Butter dämpfen, das Fleisch zufügen und mitdämpfen.

4 Mit dem Mehl bestäuben, ablöschen und würzen, ca. 5 Min. kochen lassen. Die Petersilie hacken, die Hälfte zum Fleisch geben.

5 Den Backofen auf 200°C vorheizen.

6 Den Inhalt des Crêpesbeutels mit der Milch zu glattem Teig verrühren.

7 In einer Bratpfanne mit wenig Butter 6 nicht zu dünne Crêpes backen.

8 Jede Crêpe mit 2 EL Fleischfüllung belegen (verstreichen) und satt aufrollen, dann in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden und in die Form stellen, Schnittfläche nach oben.

9 Mit dem Käse bestreuen und im Ofen ca. 15 Minuten überbacken, mit der restlichen Petersilie bestreuen und servieren.

Tip: Mit Blattsalat servieren.

Pilz-Crêpes

Füllung:

- 500 g Champignons, weiss oder braun
- 1 Bund Petersilie
- Kräuter frisch oder getrocknet
- 2 EL Butter (30 g)
- 4 EL Weissmehl (40 g)
- 3 dl Vollmilch
- Muskat, Pfeffer, Salz

- 1 Beutel **oetker** Crêpes 200 g
- 4 dl Vollmilch
- 2 EL Bratbutter (30 g)

1 Champignons abspülen, rüsten und schneiden. Einige schöne Scheiben für Garnitur auf die Seite legen.

2 Etwas Peterli behalten, den Rest mit den Kräutern hacken.

3 Die Pilze in der Butter unter Rühren ca. 5 Minuten dämpfen.

4 Das Mehl darüber stäuben, mitdämpfen und mit der Milch ablöschen und würzen.

5 Den Inhalt des Crêpesbeutels mit der Milch zu glattem Teig verrühren.

6 In einer Bratpfanne mit wenig Butter aus der Masse 8 Crêpes goldbraun backen. Die fertigen Crêpes im Backofen bei ca. 80°C warmstellen, bis alle gebacken sind.

7 Jede Crêpe mit 1 EL Pilzfüllung belegen (verstreichen) und überschlagen oder rollen.

8 Auf vorgewärmte Platte legen, mit Champignonscheiben und Peterli garnieren.

Tip: Mit grünem oder gemischtem Salat servieren.