

Crespelle mit Ricotta-Mangold-Füllung

Zutaten für 4 - 6 Personen:

für den Teig:

125 g Mehl
2 El Butter (40 g), in einem Topf schmelzen
2 Eier
150 ml Milch
50 ml Mineralwasser
Salz, Muskat

für die Füllung:

350 g Mangold
250 g Ricotta
80 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer
1 Eigelb
250 g Strauchtomaten

1. Als erstes den Teig zubereiten. Dafür Mehl in einer Schüssel mit Milch und Mineralwasser kräftig verrühren, mit Salz und Muskat würzen. Eier unterrühren. 20 g Butter in einem Topf zerlassen und unter den Teig rühren. Teig 20 Minuten quellen lassen.
2. Backofen auf 180 Grad vorheizen. In der Zwischenzeit den Mangold in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und waschen. Die Schalotten würfeln.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Knoblauch schälen und mit einer Presse in den Mangold drücken und alles ca. 3 Min. dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Seite stellen, damit das Gemüse etwas abkühlt. Parmesan reiben
4. Aus dem Teig in einer Pfanne mit etwas Öl ca. 6 - 8 dünne Pfannkuchen backen. Für die Füllung den Mangold in eine Schüssel geben, Ricotta, Eigelb und die Hälfte des geriebenen Parmesan dazu geben und alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung auf die Pfannkuchen verteilen und diese aufrollen und nebeneinander in eine mit etwas Butter gefettete Auflaufform legen. Die Strauchtomaten waschen, halbieren, vierteln und um die Pfannkuchen legen.
5. Den restlichen Parmesan und über die Crespelle verteilen und für 15 - 20 Min. bei 180 Grad in den Backofen schieben, bis der Käse gut gebräunt ist.

Crespelle mit Wirsing

Zutaten für ca. 4 - 6 Personen:

für den Teig

125 g Mehl
150 ml Milch
50 ml Mineralwasser
Salz, Muskat

2 Eier

2 El Butter (40 g)

für die Füllung

4 große Wirsingblätter, à 40 - 50 g

Salz, Pfeffer
200 g Champignons
4 EL Olivenöl
100 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
120 g Möhren
60 g Staudensellerie
1 TL Tomatenmark
1 Dose geschälte Tomaten, 400 g
1 Prise Zucker, Gemüsebrühe, 3 EL Schmand
50 g Parmesan, fein gerieben

1. Als erstes den Teig zubereiten. Dafür Mehl in einer Schüssel mit Milch und Mineralwasser kräftig verrühren, mit Salz und Muskat würzen. Eier unterrühren. 20 g Butter in einem Topf zerlassen und unter den Teig rühren. Teig 20 Minuten quellen lassen.
2. Die Wirsingblätter putzen, den mittleren harten Strunk entfernen. Wirsing in kochendem Salzwasser 3 - 4 Minuten garen, in ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen. 2 Blätter in feine Stücke schneiden, 2 Blätter quer halbieren.
3. Champignons putzen und hauchfein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Öl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben und mit einem Drittel des Parmesans mischen.
4. Schalotten waschen und fein würfeln. Möhren und Sellerie putzen und fein würfeln. Zwei EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und eine geschälte und ausgepresste Knoblauchzehe darin bei mittlerer Hitze kurz dünsten. Möhren und Sellerie zugeben und weitere 2 - 3 Minuten dünsten. Tomatenmark unterrühren und 30 Sekunden mitrösten. Tomaten zugeben, mit Salz, Zucker, Pfeffer und Gemüsebrühwürfel und Schmand würzen und offen bei milder Hitze 20 Min. sämig einkochen lassen. Mit dem Pürierstab zerkleinern und in eine Auflaufform geben.
5. Etwas Butter in eine beschichtete Pfanne geben und aus dem Teig nacheinander ca. 6 - 8 Pfannkuchen backen und abkühlen lassen.
6. Wirsingblätter mittig auf die Pfannkuchen legen, Champignons mit darauf verteilen, leicht andrücken und aufrollen. Pfannkuchen in die Auflaufform geben, mit restlichem Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad 20 bis 22 Minuten goldbraun überbacken und servieren.

Möhrensalat

Zutaten für 4 Personen:

400 g Möhren
evtl. 1 süß-sauren Apfel
4 EL Olivenöl
ca. 1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
einige Stängel Petersilie

1. Wasche und schäle die Möhren und rasple sie fein. Je nach Geschmack kannst Du einen Apfel schälen und ebenfalls klein raspeln.
2. Mische aus dem Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und der klein gehackten Petersilie eine Salatsoße.

3. Gieße die Salatsoße über die klein geraspelten Möhren und mische den Salat mit einem Löffel durch.

Früchtequark

Zutaten für 4 Personen:

1 Banane
1 Orange
1 Schale Heidelbeeren
1 Prise Zimt
250 g Magerquark
250 Joghurt
Vanillezucker

1. Verrühre den Quark und Joghurt mit einem Schneebesen in einer Schüssel.
2. Schäle die Banane und Orange und schneide sie klein. Heidelbeeren waschen, abtropfen lassen und das Obst in den Quark geben. Mit Vanillezucker abschmecken.