

## Crepe

### PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Sonntag, 19. Februar 2006

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)

### Index

Diverses.....	3
Fisch.....	45
Fleisch.....	50

### Inhaltsverzeichnis

Crepe.....	1
PS.....	1
Index.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1
Diverses.....	3
Bananen-Crêpe oder 1 Ei M.....	3
Bananencrepes 2 Ei.....	3
Basisteig Crêpe 2 Ei M.....	4

Crepe mit Brie Füllung 1 Ei M.....	5
Crepe Normande 2 Ei M.....	6
Crepe Suzette 6 Ei M.....	7
Crepes 4 Ei M.....	8
Crepes in Pfirsichkaramell 1 Ei + 1 Eigelb M.....	9
Crepes mit Aprikosenkompott 2 Ei M.....	10
Crepes mit Eierlikör 3 Ei M.....	11
Crepes mit karamellisierten Äpfeln 2 Ei M.....	11
Crepes nature, 3 Ei M.....	12
Crepes Rezept 2 Ei M.....	13
Crepes Suzette 2 Ei M.....	13
Crepes à la Nathalie 6 Ei M.....	14
Crème Brûlée 4 Ei M.....	15
Crêpe Suzette 4 Ei M.....	16
Crêpe Teig 2 Ei M.....	17
Crêpes mit Bananen-Quark 2 Ei M.....	18
Crêpes mit Papaya-Kompott 3 Ei M.....	19
Crêpes mit Traubenquark 3 Ei M.....	20
Crêpes, original französisch 3 Ei M.....	20
Crêpesteig 1 Ei M.....	21
Erdbeercrepes mit Vanilleeis 3 Ei M.....	22
Fenchel Crêpes 1 Ei.....	22
Flammierte Banane 2 Ei + 4 Eigelb M.....	23
Flammierte Crepes mit Orangen 3 Ei M.....	24
Flammierte Banane 2 Ei + 4 Eigelb M.....	25
Französische Crepes 2 Ei M.....	26
Gefüllte Crêpe aus Frankreich 2 Ei M.....	27
Gefüllte Quark Crepes 4 Ei + 4 Eigelb M.....	28
Grünkern Crepe mit Spinat 2 Ei M.....	29
Indisches Naan Brot 1 Ei M.....	30
Käsecrêpes mit Birnensahne 2 Ei M.....	31
Kirschsuppe mit Crepes 3 Ei + 5 Eigelb M.....	31
Klassische Crepes 2 Ei M.....	32
Kräutercrêpes mit Spargel 3 Ei M.....	33
Lebkuchencrepes mit 1 Ei M.....	34
Mais Crêpes 2 Ei.....	35
Pumpnickelmousse in Marzipancrepes 3 Ei + 2 Eigelb M.....	36
Quarkmousse im Schokoladencrêpe 3 Ei M.....	37
Schoko Crepes mit Williamsbirne 2 Ei + 2 Eigelb M.....	38
Spargel Crepes 2 Eigelb M.....	40
Spargel mit Kräutercrepes und Käsesoße 2 Ei M.....	41
Überbackene Himbeer-Crêpes 10 Ei M.....	42
Vollkorncrepes mit Pilzen 1 Ei + Eigelb M.....	43
Vollkorncrepes, gefüllte 4 Ei M.....	45
Fisch.....	45
Gratinierte Spargelcrepes mit Wild 2 Ei + 3 Eigelb M.....	45
Lachs Crepe Pralinenröllchen 2 Ei M.....	47
Räucherlachs Rolle 4 Ei M.....	48

Salmroulade im Crepe Sesammantel auf Gemüsespaghetti und Curry-Schaum 3 Ei M.....	49
Fleisch .....	50
Crepe pikant 4 Ei M.....	50
Kalbfleischparfait im Crepemantel 2 Ei M.....	51
Kalbsfilet mit Basilikumcrepe und Pfifferlingsragout 6 Ei M.....	53
Knusperente mit Rahmwirsing und Crepe-Cannelloni mit Pilzfüllung 2 Ei M .....	54
Knusperente mit Steinpilz Cannelloni 1 Ei + 1 Eigelb M.....	56
Kräuter Crepe zu Gemüse Ragout 1 Ei M.....	57
Zarte gefüllte Crepes 2 Ei M.....	58
Hinweis M .....	59
Hinweis für Word.....	60
Hinweis Ei .....	60

## Diverses

Bananen-Crêpe oder 1 Ei M

Pfannkuchen aus Kolumbien

für eine Person

1 Banane

150 g Vollkornmehl

1 Ei

etwas Milch

Honig

Evtl. Vanillepulver

Etwas Fett

Die Banane mit einer Gabel zerquetschen und mit allen Zutaten zu einem Brei verrühren, von beiden Seiten in der Pfanne in etwas Fett braten.

F. Descamps, Gönningheim

Bananencrepes 2 Ei

250 ml Sojamilch

1 Ei Maiskeimöl

1 Prise Salz

100 g Mehl

2 Ei Puderzucker

2 Eier

40 g Margarine

Fett zum Ausbacken

3 -4 Bananen

Zitronensaft

2 -3 Ei Bananenlikör

30 g Margarine

30 g abgezogene gehackte Mandeln

4 Ei Maracujasaft

Rum zum Flambieren

\*Alkohol bei Kindern bitte weglassen\*

Sojamilch mit Maiskeimöl und Salz mischen. Diese mit 100 g Mehl, 2 Ei Puderzucker und 2 Eier zu einem glatten Teig verarbeiten. Nach und nach dünne Crepes goldgelb in wenig Fett ausbacken und warm stellen. Bananen in feine Scheiben schneiden, mit Zitronensaft und Bananenlikör beträufeln. 30 g Margarine in einem Topf erhitzen, Mandeln leicht anbräunen, Bananenscheiben, Likör und Maracujasaft zugeben. Die Füllung auf die untere Hälfte der Crepes verteilen, mit der oberen Hälfte abdecken, heiß servieren

Tipp: Crepes mit Puderzucker bestäuben oder mit Rum beträufeln und flambieren.

Basisteig Crêpe 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl

2 Eier

200 ml Milch

250 ml Wasser

50 g Butter

1 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

Zubereitung

Mehl, Salz und Eier in eine Schüssel geben, verrühren und nach und nach Flüssigkeit und zerlassene Butter zufügen. Er darf jetzt noch ziemlich flüssig sein. Dann den Teig 1 Stunde stehen lassen, am besten im Kühlschrank, damit das Mehl quillt und der Teig fester wird.

Wenn man mit dem Crêpe Maker arbeitet, den Teig in eine flache Form geben. Gut geeignet ist z.B. eine Quicheform. Ein nicht zu flacher Teller geht auch.

Wer keinen Crêpe Maker hat, auch kein Problem. Dann den Teig mit einem kleinen Saucenlöffel, Fassungsvermögen ca. 4 El, in die heiße Pfanne geben. Den Teig durch vorsichtiges Schwenken gleichmäßig verteilen. Die Crepe bei niedriger Temperatur backen, sie darf nicht zu dunkel werden. Sobald sich die Ränder von der Pfanne lösen, kann die Crepe gewendet werden. Fertige Crepes bis zum Essen warm stellen.

Ideal für ein Essen mit mehreren Freunden. Auf den Tisch können Nutella, Bananen, Kirschen aus dem Glas, Vanilleeis, Kokosraspel, Mandelsplitter, Ahornsirup und alles, was gefällt.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
21.12.05 cordon-bleu

### Crepe mit Brie Füllung 1 Ei M

Herzhafter Pfannkuchen mit vitaminreichem Gemüse

#### ZUTATEN FÜR 1 PERSON

10 g Butter

1 Ei ,

50 ml Milch

40 g Mehl

Salz,

Pfeffer

1 Prise Muskat

1 Zweig Petersilie

1/4 Bund Schnittlauch

20 g Butterschmalz

1 kl. Zwiebel

1 Tomate

50 g Champignons

30 g Brie

100 g Brokkoli

30 ml Weißwein

#### Zubereitung

1. Butter zerlassen. Ei, Milch, Mehl verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Butter dazugeben. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, hacken und unterheben. 1 TL Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Teig hinzufügen. zu einem dünnen, knusprigen Crepe ausbacken, dabei 1 mal wenden.

2. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Zwiebel schälen, Tomate waschen, putzen, entkernen, beides würfeln. Pilze abreiben, wie den Brie zerkleinern. Brokkoli putzen, abbrausen. in Röschen teilen, in Salzwasser ca. 4 Min. blanchieren. abtropfen lassen.

3. Zwiebel im übrigen Butterschmalz dünsten, Pilze dazugeben, anbraten. Wein angießen. Übriges Gemüse sowie Brie unterheben, salzen, pfeffern. Crepe mit dem Gemüse füllen, 2 mal zusammenklappen und im Ofen in ca. 10 Min. knusprig backen,

Eiweiß: 20 g, Fett: 47 g, Kohlenhydrate: 34 g

Sie können den Crepe auch in Streifen teilen und mit dem Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben. Evtl. mit Käse bestreuen und ca. 20 Min. backen.

Crepe Normande 2 Ei M

Dumaines Kochtipps

Neugier genügt vom 24. Januar 2001

Zutaten:

für 4 Crepes von 15 cm Durchmesser als Dessert

Für den Teig:

60 g Mehl  
60 ml Wasser

60 ml Milch

2 Eier

10 g Zucker  
1 Prise Salz  
25 g flüssige Butter

Für den Belag:

4 süßsaure, feste Äpfel Boskop, Cox Orange, Jona Gold, Granny Smith  
20 g Butter  
Bourbon-Vanillezucker

Pistazienkerne  
Calvados

### Zubereitung:

Zuerst das Wasser und die Milch zusammen mit dem gesiebten Mehl, dem Zucker und der Prise Salz verrühren. Die Butter in einem kleinen Topf zerlaufen lassen und in den Teig gießen, dann die Eier sorgfältig unterschlagen. Den Crepeteig mindestens 1 Stunde ausquellen lassen, besser sind drei bis vier Stunden.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, halbieren und entkernen, dann quer in dünne Scheiben schneiden. Eine beschichtete Pfanne von 20 cm Durchmesser mit flüssiger Butter bepinseln, erhitzen und etwas Crepeteig hineingießen, so dass er sich gleichmäßig dünn verteilt.

Dann ziemlich schnell die Scheiben eines Apfels dachziegelartig darauf verteilen, und die Crepe bei mittlerer Hitze etwa 2 bis drei Minuten backen. Etwas flüssige Butter auf die Äpfel träufeln, die Crepe vorsichtig auf einen Teller oder Topfdeckel gleiten lassen, und umgekehrt in die Pfanne zurückstürzen.

Noch einmal knapp fünf Minuten bei mittlerer Hitze braten, dann auf einen Teller stürzen, so dass die Äpfel wieder oben sind.

Mit Vanillezucker bestreuen, und auf diese Weise noch drei weitere Crepes backen. Zum Schluss mit wenig fein gehackten Pistazienkernen bestreuen. Die Crepes werden lauwarm serviert, am Tisch mit etwas Calvados übergossen und flambiert.

Schmeckt sehr gut mit Vanilleeis, in diesem Fall vor dem Flambieren eine Kugel davon in der Mitte der Crepes platzieren.

Et voila, cest ca. Bon appétit!

Crepe Suzette 6 Ei M

Neugier genügt vom 10. April 2002

Zutaten für ca. 12 Crepes von 25 cm Durchmesser

### Für den Teig:

200 g Mehl  
200 ml Wasser

200 ml Milch

### 6 Eier

40 g Zucker  
1 halber Teelöffel Salz  
80 g flüssige Butter

### Für die Sauce:

4 Orangen ungespritzt  
1 Zitrone  
2 Esslöffel Zucker  
80 g Butter  
Grand Marnier

### Zubereitung:

Zuerst das Wasser und die Milch zusammen mit dem gesiebten Mehl, dem Zucker und der Prise Salz verrühren. Die Butter in einem kleinen Topf zerlaufen lassen und in den Teig gießen, dann die Eier sorgfältig unterschlagen. Den Crepeteig mindestens 1 Stunde ausquellen lassen, besser sind drei bis vier Stunden.

Mit einem Sparschäler die Schale von einer Orange sehr dünn abschälen ohne das Weiße, die Schale in sehr dünne, streichholzartige Streifen schneiden, die Streifen kurz in kochendem Wasser blanchieren und abtropfen lassen. Alle Orangen schälen, so dass keine Haut mehr auf dem Fruchtfleisch bleibt, dann zwischen den Trennhäuten die Filets heraus schneiden, aus den Resten mit der Hand den Saft ausdrücken und auffangen, Zitrone auspressen und den Saft dazugießen. In einem Topf mit dickem Boden den Zucker mit etwas Wasser zum Kochen bringen und solange köcheln lassen bis der Zucker hellbraun karamellisiert, dann den Karamell mit dem Fruchtsaft ablöschen und weiterköcheln, bis die Sauce sirupartige Konsistenz hat. Die kalte, gewürfelte Butter Stückchenweise einrühren, von da an die Sauce nicht mehr kochen lassen, schließlich die Orangenstreifen hineinlegen.

Eine beschichteten oder gusseisernen Pfanne mit wenig Öl auspinseln und nacheinander die Crepes backen, dabei jeweils immer nur so wenig Teig hineingießen, dass der Boden nur ganz dünn bedeckt ist, den Teig durch schnelles Schwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen. Sobald die Crepe unten gebräunt ist, wird sie vorsichtig gewendet, noch einmal ganz kurz gebacken, dann zweimal auf die Größe eines Viertels zusammengeklappt.

Zum Servieren die Crepes auf einen Teller legen, Orangenfilets daneben legen, beides mit der Orangensauce übergießen. Am Tisch die Crepes jeweils mit einem Esslöffel Grand Marnier flambieren

Et voila, cest ca. Bon appétit!

Crepes 4 Ei M



Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl

500 ml Milch

1 Prise Salz

1 Pck. Vanillezucker

4 Eier

50 g Butter

etwas Cognac

### Zubereitung

Mehl, Milch, Salz, Vanillezucker und die Eier miteinander verrühren. Ist der Teig zu dickflüssig, noch etwas Milch unterrühren. 50 g Butter erhitzen und mit dem Cognac mit dem Teig verrühren.

Fett in der Pfanne erhitzen, Teig hineingeben, dass soeben der Boden bedeckt ist. Nach 1 Minute Crepe umdrehen.

Man kann die fertigen Crepes mit z.B. einem Zimt-Zucker-Gemisch oder nach Belieben belegt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

15.08.05 teddy67

### Crepes in Pfirsichkaramell 1 Ei + 1 Eigelb M

150 g Mehl

1 Ei

1 Eigelb

1 TI Öl

1 TI Zucker

1/2 Tas. Milch

1 TI Butterschmalz

### Pfirsichkaramell

1 Ei Butter

2 Ei Zucker

1 Orange; die Schale davon

1 Tas. Pfirsichsaft

1 1/2 Pfirsiche  
1 Zitrone; den Saft davon  
2 El Pfirsichlikör  
2 El Walnüsse; gehackt

Aus Mehl, Ei, Eigelb, Milch und Öl wird ein geschmeidiger Backteig hergestellt. Von diesem Teig werden in einer kleinen Pfanne mit etwas Butterschmalz ganz dünne, helle Crepes ausgebacken.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucker hinzugeben und das ganze caramelisieren lassen. Mit Pfirsichsaft aufgießen, abgeriebene Orangenschale und Zitronensaft dazugeben und kurz durchkochen. In dieses Pfirsichbad kommen die zusammengelegten Crepes. Die Pfirsichstücke sowie den Pfirsichlikör dazugeben und alles noch einmal kurze Zeit erhitzen.

Zum Schluss werden die Crepes mit gehackten Walnüssen bestreut.

## Crepes mit Aprikosenkompott 2 Ei M

### Kompott

600 g Aprikosen  
75 ml Amaretto; italienischer Mandellikör  
1 El Orangenschale, abgerieben  
80 g Zucker  
1 Tl Speisestärke  
3 El ;Wasser, kalt

### Crepes

200 ml Milch  
40 g Zucker

50 ml Schlagsahne

### 2 Eier

100 g Mehl  
1 El Öl  
Puderzucker; zum Bestäuben

Aprikosen überbrühen, abschrecken, häuten, entsteinen und vierteln. Mit Amaretto, Orangenschale und Zucker erhitzen, 15 Minuten im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze ziehen lassen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, zum Kompott geben und einmal aufkochen

lassen.

für die Crepes Milch, Sahne und Eier verrühren. Zucker unterrühren, Mehl esslöffelweise dazugeben und gut verquirlen. Eine beschichtete Pfanne jeweils mit etwas Öl auspinseln und darin nacheinander pro Portion zwei Crepes backen. Die Crepes mit dem warmen Aprikosenkompott füllen. Mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Wenn der Crepeteig einige Zeit ausquellen konnte, lässt er sich viel besser verarbeiten. Der Teig sollte deshalb ca. eine halbe Stunde vor dem Backen angerührt werden.

### Crepes mit Eierlikör 3 Ei M

150 g Weizenmehl

4 Essl. Eierlikör

Frische Früchte zum Garnieren

3 Frische, deutsche Eier

300 ml Milch

Puderzucker zum Bestäuben

125 g Quark

1 Ltr. Salz

40 g Zerlassene Butter

Mehl, Salz, Eier, Milch und zerlassene Butter im Mixer zu einer glatten Masse schlagen. 30 Minuten ruhen lassen. In einer gebutterten Pfanne Durchmesser 24 - 26 cm 4 dünne Pfannkuchen ausbacken. Quark mit Eierlikör schaumig schlagen. Die Creme auf die Crêpes streichen, die dann dünn aufgerollt werden. Mit frischen Früchten garnieren und Puderzucker bestäuben.

### Crepes mit karamellisierten Äpfeln 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

150 ml Milch

2 Eier

4 El Mehl

1 Prise Salz

1 El Butter, zerlassene

1 Ei Rosinen, in Rum  
½ Zitronen, Saft und Schale  
3 Ei Zucker  
2 Äpfel, Boskop o.ä.

## Zubereitung

Aus Milch, Mehl, Eiern, Salz und Butter einen Crepeteig herstellen, 1/2 Std. ruhen lassen.

Die Äpfel schälen, würfeln, mit Zitronensaft, -schale und Rumrosinen mischen. Den Zucker vorsichtig zu Karamell kochen. Die Äpfel dazugeben und in 5 Min. gar kochen. Crepe backen und mit den karamellisierten Äpfeln füllen. Mit Puderzucker bestreuen und vielleicht einen Löffel Schlagsahne mit Zimt dazugeben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
21.07.04 dirk2

Crepes nature, 3 Ei M

mit Zucker und Cointreau oder Zitronensaft

Zutaten für 12 Portionen

3 Eier  
½ Tasse/n Mehl  
1 Tasse/n Milch  
1 Prise Salz

## Zubereitung

Zutaten miteinander verquirlen. Teig etwas ruhen lassen.

Beschichtete, flache Pfanne mit Sonnenblumenöl mit einem Küchenrollentuch fein ausreiben.

Herdplatte auf mittlere Stufe einstellen, konstant bleibende Temperatur abwarten.

Etwa einen Schöpflöffel Teig in die Pfanne geben. Warten bis die untere Teigschicht leicht bräunlich wird, erst dann wenden.

Nach etwa jedem zweiten Crepe die Pfanne erneut fein mit Sonnenblumenöl ausreiben.

**Tipp:**

Fertige Crepes schmecken gut mit Zucker und Cointreau oder Zitronensaft beträufelt.

Mögliche Fehlerquellen bei nicht Gelingen:

- Pfanne ist zu heiß
- es wurde zu WENIG Teig in die Pfanne gegeben
- Pfanne wurde mit zuviel Öl ausgerieben

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

18.07.02 Cayenne

### Crepes Rezept 2 Ei M

#### 2 Ei

0,5 Tasse Dinkelvollkorn gem

#### 0,5 Tasse Milch

1 Ei Wasser

1 Prise Salz

2 Ei zerlassene, abgekühlte Butter

#### Außerdem

Butter oder Öl zum backen

Alle Zutaten im Mixer gut verrühren, durchsiehen.

2 h kalt stellen.

Butter in einer Pfanne erhitzen.

Eine halbe Schöpfkelle voll für jede Crepes in die Pfanne geben.

Sehr dünn zerlaufen lassen.

Auf jede Seite 1 min backen

### Crepes Suzette 2 Ei M

MIT EINEM FEINHERBEN ORANGENAROMA

100 g Mehl

2 Ei Zucker

#### 200 ml Milch

#### 2 Eier

4 Ei Orangenlikör

140 g Butter ,

1 unbeh. Zitrone  
2 unbehandelte Orangen  
6 Stück Würfelzucker  
2 Ei Rum 54 Vol. %

1. Mehl mit 1 Ei Zucker und Milch t verrühren. Eier und 2 Ei Likör unterziehen. Teig zugedeckt 2 Std. kühlen.

2. 4 Ei Butter portionsweise in einer beschichteten, flachen Pfanne ca. 18 cm schmelzen. je 1 kleine Kelle Teig hineingeben. Pfanne sofort etwas kippen, damit der Teig den gesamten Boden bedeckt Ca. 1 Min. backen. Sobald die Crepe am Rand bräunt, wenden und 1 Min, backen. Auf diese Weise 7 weitere Crepes backen, herausnehmen, warm stellen.

3. Obst heiß abbrausen, trockentupfen, 3 Zuckerwürfel auf der Zitrone, die anderen auf den Orangen hin und herreiben, so dass jeweils etwas Schale daran haften bleibt. Beide Orangen auspressen. 125 ml vom Saft abmessen, darin alle Zuckerwürfel auflösen.

4. Restliche Butter mit 1 Ei Zucker schaumig schlagen. In eine Pfanne geben, erhitzen. Saft zufügen, unter Rühren aufkochen, 5 Min. köcheln lassen.

5. Crepes in der Soße wenden, überklappen und an den Pfannenrand schieben. Übrigen Likör und Rum mischen, in eine hitzebeständige Kelle geben, anzünden, über die Crepes gießen. Die Pfanne rütteln, bis die Flammen verlöschen. Evtl. mit Orangenzesten, Filets und Minze garnieren.

Zubereitung: ca. 50 Minuten

Kühlen: ca. 2 Stunden

Pro Person ca. 520 kcal

Eiweiß: 8 g, Fett: 35 g, Kohlenhydrate: 38 g

Crepes à la Nathalie 6 Ei M

Zutaten für 6 Portionen

500 g Mehl

6 Eier

1 Ei Zucker

700 ml Milch

300 ml Bier

1 Ei Öl

## Zubereitung

Mehl, Zucker einwiegen und nach und nach Milch unterrühren dazugeben, so dass keine Klumpen sich bilden. Anschließend das Bier dazugeben. Eier nacheinander unterrühren langsam.

Am Ende das Öl in den Teig machen und 2 Stunden ruhen lassen.

Danach den Teig umrühren und backen. Dazu benötigen sie eine beschichtete Pfanne oder eine Crepe-Maschine z.B. Multi-Crepe Party von Tefal, da können 6 Leute gleichzeitig kleine Crepes backen. Auf beiden Seiten sollte der Teig hellbraun sein.

Mit gesalzenen Zutaten z.B. Schinken, Käse oder süßen z.B. Nutella, Marmelade füllen.

Tipp: meine Lieblingsfüllung ist, ein paar Scheiben Banane, die zuvor in Butter gebraten wurden, ein bisschen geschlagene Sahne drüber, mit selbst geschmolzener Schokolade bestreichen und zum Schluss mit Cognac flambieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.02.06 nbenker74

## Crème Brûlée 4 Ei M

Desserts

Zutaten für 6 Personen

1 Vanilleschote

250 g Schlagsahne

250 g Milch

4 Ei (G. M)

2 EL + 6 geh. TL Zucker (z. B. brauner)

evtl. Minze (zum Verzieren)

## Zubereitung

1.

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Mit Sahne und Milch aufkochen. Ei und 2 EL Zucker kurz glatt rühren. Nach und nach die heiße Sahnemischung darunter rühren. In 6 ofenfeste Förmchen (à ca. 160 ml Inhalt) verteilen.

2.

Heißes Wasser in eine Fettpfanne oder große flache Auflaufform gießen. Die Förmchen hineinstellen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten stocken lassen. Nach ca. 20 Minuten die Temperatur herunterschalten (E-Herd: 100 °C/ Gas: Stufe 1). Erst auskühlen lassen, dann mind. 6 Stunden kalt stellen.

3.

Die Crèmes mit jeweils 1 TL Zucker bestreuen. Unter dem heißen Backofen-Grill auf höchster Schiene 2-3 Minuten goldbraun karamellisieren. Mit Minze verzieren. Dazu schmecken mit Likör marinierte Aprikosen.

Extra-Tipp

Wer öfter solch eine Karamellkruste zubereiten möchte: Mit einem Brulieisen (spiralförmiges Brenneisen) oder einem kleinen Gasbrenner aus dem Baumarkt geht's perfekt.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde (Wartezeit: 6 Stunden )

Nährwerte pro Portion ca.:

kcal	KJ	Eiweiß	Fett	KH	BE
280	1170	8 g	19 g	16 g	-

Ausgabejahr 2004 | Heftnummer 5 | Heftseite 48

Crêpe Suzette 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

100 g Mehl

4 Eier

90 g Butter, zerlassen

1 Prise Salz

1 Ei Puderzucker

6 Ei Milch

1 Ei Rum

Öl, neutrales

2 Orangen, unbehandelt

12 Stück Zucker Würfelzucker

1 Zitronen, den Saft davon

1 Ei Mandeln, gehobelte

Orangenlikör, z.B. Grand Marnier zum Flambieren



Das Mehl mit den Eiern, etwa einem Drittel der zerlassenen Butter, dem Salz, dem Puderzucker, der Milch und dem Rum zu einem flüssigen Teig verrühren. Wenigstens 30 Min. quellen lassen, dann noch mal gut durchrühren. Evtl. mit 1-2 El Mineralwasser verdünnen. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl von diesem Teig sehr dünne, helle Crêpes backen. Aus der Pfanne gleiten lassen, zu Vierteln zusammenklappen und warm stellen.

Die restliche Butter erwärmen. Die Orangenschale mit den Zuckerwürfeln abreiben, dann die Orangen auspressen. Die Zuckerwürfel in der Butter schmelzen, den Orangen- und Zitronensaft dazugießen und 1-2 Min. köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die gefalteten Crêpes nebeneinander hineinlegen, mit etwas Sauce beträufeln und einige Min. ziehen lassen. Die gehobelten Mandeln darüber streuen und mit dem angewärmten Orangenlikör flambieren. Brennend servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
15.10.02 Ronomu

### Crêpe Teig 2 Ei M

Zutaten für 8 Portionen  
125 g Mehl, Weizenmehl Typ 405 oder 550  
50 g Zucker  
1 Prise Salz

2 Eier

125 ml Milch  
125 ml Wasser  
1 El Pflanzenöl, neutrales

### Zubereitung

Mehl, Zucker und Salz mischen. Die Eier darunter rühren. Nach und nach Milch und Wasser zugeben - dabei sollten keine Klümpchen entstehen. Den Teig 1 Stunde quellen lassen, dann Öl unterrühren und Crêpes backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
08.01.05 Trollinger

## Crêpes mit Bananen-Quark 2 Ei M

Desserts

Zutaten für 4 Personen

2 Ei (G. M)

¼l Milch

100 g Mehl

1 Msp Backpulver

1 TL + 1 EL Zucker

1 Prise Salz

evtl. 2 EL Mineralwasser (mit Kohlensäure)

1 EL Butter/Margarine

400 g Magerquark (z. B. mit Buttermilch)

1 Päckchen Vanillin-Zucker

1 große reife Banane

1 EL Zitronensaft

### Zubereitung

1.

Ei, Milch, Mehl, Backpulver, 1 TL Zucker und Salz zum glatten Teig verrühren. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Mineralwasser darunter rühren.

2.

Fett portionsweise in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig nacheinander 8 dünne Crêpes goldbraun backen. Evtl. warm stellen.

3.

Quark, 1 EL Zucker und Vanillin-Zucker verrühren. Banane schälen, fein würfeln und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Unter den Quark heben. Crêpes damit füllen und aufrollen. Dazu schmeckt Schokosoße.

### Extra-Tipp

Die Crêpes können Sie gut vorher backen. Evtl. vorm Füllen gestapelt in der Mikrowelle bei mittlerer Leistung ca. 45 Sekunden aufwärmen. Für einen Extra-Pfiff 2 EL bunte Zuckerstreusel oder Haselnuss-Krokant unter den Quark rühren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

#### Nährwerte pro Portion ca.:

kcal	KJ	Eiweiß	Fett	KH	BE
280	1170	20 g	7 g	33 g	-

Ausgabejahr 2004 | Heftnummer 9 | Heftseite 52

### Crêpes mit Papaya-Kompott 3 Ei M

#### Für das Kompott:

- 2 Papayas
- 8 El Limettensaft
- 4 El Grenadine (Granatapfelsirup)
- 2 El Rohr-Rohrzucker
- 1 Tl Speisestärke

#### Für die Crêpes:

- 70 g Mehl
- 1/8 l (125 ml) Milch
- 1 El Diamant Feinster Zucker

#### 3 Ei

- 80 g Butter oder Margarine
- 1 El Diamant Puderzucker
- 30 g Pinienkerne

Papayas schälen, halbieren, entkernen und in Stückchen schneiden. Limettensaft mit Sirup, Zucker und 6 El Wasser in einem Topf mischen, Stärke mit dem Schneebesen einrühren und kurz aufkochen. Früchte zugeben und vom Herd nehmen. Mehl, Milch, Zucker und Ei zu einem glatten Teig verrühren. Nacheinander in einer Pfanne im heißen Fett dünne Crêpes backen. Pinienkerne rösten. Crêpes mit Kompott und Pinienkernen servieren.

## Crêpes mit Traubenquark 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

120 g Mehl

¼ Liter Milch

30 g Butter, zerlassen

3 Eier

1 Prise Salz

250 g Quark Topfen

50 g Zucker

150 g Weintrauben

1/8 Liter Wein, weiß

### Zubereitung

Aus Mehl, Milch, Eiern, zerlassener Butter und Salz einen dünnen Crêpe-Teig herstellen. Etwa eine Stunde rasten lassen. Dann in wenig Fett dünne Crêpes backen und warm stellen.

Den Topfen Zucker und Weißwein verrühren. Trauben halbieren und entkernen und unter die Topfenmasse heben.

Auf jede Crêpe etwas von der Topfenmasse geben und zu Dreiecken zusammenklappen.

Wenn Kinder mitessen, kann man den Weißwein auch durch Traubensaft ersetzen, dann aber weniger Zucker dazugeben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

23.11.05 garches

## Crêpes, original französisch 3 Ei M

Zutaten für 6 Portionen

120 g Mehl

3 Eier

30 g Butter, zerlassen

¼ Liter Milch

1 Prise Salz

### Für die Füllung

50 g Butter

60 g Puderzucker

3 Äpfel

### Zubereitung

Aus Mehl, Milch, Eiern, zerlassener Butter und Salz den Teig bereiten. Die Crêpes möglichst dünn in einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett backen und warm stellen.

Für die Fülle Butter erhitzen, Staubzucker dazugeben und karamellisieren lassen. Äpfel in Scheiben schneiden und ca. 3 Minuten im Karamell weich dünsten. Auf jede Crêpe etwas von den Karamelläpfeln geben und "dreieckig" zusammenklappen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

18.10.04 Nella

### Crêpesteig 1 Ei M

Zutaten für 3 Portionen

75 g Mehl

½ TI Zucker

1 Prise Salz

200 ml Milch

1 Eier Größe M

3 EI Butter, flüssig

½ TI Zitronen - Schale, abgerieben

### Zubereitung

Backofen auf ca. 75°C vorheizen. Mehl, Zucker und Salz in eine Rührschüssel geben. Die Milch und das Ei in der zweiten Schüssel verrühren. Eiermilch langsam mit dem Schneebesen in die Mehlmischung rühren. 2 EI flüssige Butter und die Zitronenschale zufügen. Crêpeteig ca. 15 Minuten quellen lassen.

Pfanne für jede Crêpe dünn mit Butter einfetten und erhitzen. Je 1 kleine Schöpfkelle mit Teig in die Pfanne geben. Pfanne sofort schwenken, so dass sich der Teig dünn verteilt. Crêpes bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten backen. Dabei mit einer Palette einmal wenden.

Crêpes auf 1 Teller im Ofen warm halten.

Brennwert p. P.: 185

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.03.05 reudig

## Erdbeercrepes mit Vanilleeis 3 Ei M

3 Eier

50 ml Milch

1/2 Vanilleschote; Mark davon

2 Ei Amaretto

1 Ei Speisestärke

1 Ei Butter

500 g Erdbeeren

1 Ei Puderzucker; gesiebt

4 Kugeln Vanilleeis

Zitronenmelisse

Für die Crepes Eier mit Milch, Vanillemark, Amaretto und Stärke verschlagen. Butter zerlassen, leicht bräunen, etwas abkühlen lassen und in den Teig rühren.

Erdbeeren vorsichtig waschen, entstielen und etwa 1/5 der Erdbeeren zum Garnieren beiseite legen. Die restlichen Erdbeeren mit Puderzucker pürieren und kalt stellen.

Aus dem Teig hauchdünne Crepes backen und auf Desserttellern mit der Erdbeersauce und jeweils einer Kugel Vanilleeis anrichten. Mit den zurückgelassenen Erdbeeren und Zitronenmelisseblättchen garnieren.

## Fenchel Crêpes 1 Ei

4 Portionen

### CRÊPES

150 g Weizenmehl

400 ml Kalter Fencheltee

1 Ei (Größe M)

2 Ei Gemischte, gehackte Kräuter

1 Prise Salz

### FÜLLUNG

1 Fenchelknolle

100 g Champignons

20 g Butter

1 geh. TL Senf

150 g Dr. Oetker Vega Légère  
Salz  
Curry

### SOSSE

2 Tomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
Salz  
Etwas Senf  
Curry

### AUSSERDEM

Etwas Margarine oder Butter  
Kleine Holzspießchen

### Zubereiten:

Für den Crêpe-Teig zunächst das Mehl sieben. Dann Fencheltee mit Mehl, Ei, Kräutern und Salz in einer Rührschüssel mit einem Handrühr- gerät mit Rührbesen zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe kurz verrühren. Den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen. Für die Füllung Fenchelknolle putzen, waschen, vierteln in kleine Streifen schneiden, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Butter zerlassen, Gemüse andünsten, mit Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Das Gemüse mit Senf und ½ Becher Vega légère verrühren, mit Salz und Curry würzen.

In einer beschichteten Pfanne (Ø 20 cm) Margarine oder Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Eine dünne Teiglage hineingeben, bei schwacher bis mittlerer Hitze goldgelb backen, auf einen Teller stürzen und wieder in die Pfanne gleiten lassen. Die zweite Seite goldgelb backen. Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Weise 3 weitere Crêpes backen. Die Füllung jeweils in die Mitte der 4 Crêpes verteilen, die Crêpes als Beutel zusammenfalten und mit jeweils 2-3 Holzspießchen zusammenstecken, auf eine Platte setzen und im Backofen warm stellen. Für die Soße Tomaten waschen, Stängelansätze entfernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, in kleine Ringe schneiden. Restliches Vega légère in einem Topf erwärmen mit dem Gemüse vermengen, mit Salz, Senf, Curry würzen und um die gefüllten Crêpes verteilen.

Flammierte Banane 2 Ei + 4 Eigelb M

im Crepe mit Ingweweis

### Für die Crêpe

100 g Mehl in eine Schüssel sieben und mit einem Schneebesen

180 ml Milch und

60 ml Wasser unterrühren.

Eine Prise Salz und

einen Esslöffel Zucker zugeben,

zwei Eier und

ein Eigelb unterrühren und zum Schluss

25 g zerlassene Butter dazu. Zum Backen in einer beschichteten Pfanne wenig Butterschmalz erhitzen und etwas Teig verteilen, gerade soviel, um den Pfannenboden zu benetzen. Mit einem breiten Messer oder einer Palette wenden, fertig backen, herausnehmen und so die ganze Masse backen.

### Für die Ingweiscrème

240 ml Milch mit

120 ml Sahne und

2 Esslöffeln frisch geriebenen Ingwer aufkochen. In einem Schlagkessel

vier Eigelbe und

120 g Zucker schaumig schlagen und die Milch/Sahne dazugeben. Die Masse im Wasserbad auf dem Herd zur "Rose" rühren, d.h. bis die Eigelbe eine Bindung hergestellt haben. Durch ein feines Sieb passieren und in die Eismaschine geben.

Drei Bananen schälen, erst längs halbieren, dann noch mal in der Mitte. In einer schweren Pfanne

250 g braunen Zucker und

60 g Butter bei niedriger Temperatur erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Eine Zimtstange und

60 ml Bananenlikör dazugeben - dann die Bananen. Wenn die Bananen anfangen zu bräunen, vorsichtig

60 ml Rum an gießen und dabei anzünden. Auf sechs Tellern je einen Crêpe geben, zwei Stücke Banane auf jeden Crêpe legen, zusammenfalten und die Sauce darauf verteilen. Ingweis dazu und ein Minzblatt.

Guten Appetit!

### Flambierte Crepes mit Orangen 3 Ei M

#### Crepes

150 g Mehl

3 Eier

1/4 l Milch

1 Spur Salz

1 Spur Backpulver



## Orangenbeilage

4 Unbehandelte Orangen  
40 g Zucker  
2 Orangen; den Saft davon  
2 Ei Cointreau

Alle Zutaten für die Crepes verrühren und 20 Minuten ruhen lassen.

Die Orangen von der Schale befreien, in kleine Filets schneiden. Die Haut in feine Streifen schneiden und in kochendem Wasser ganz kurz blanchieren. Zucker mit Butter in einem Topf zerlassen, die Hautstreifen, Filets und Orangensaft begeben. Leicht einkochen lassen, so dass die Filets nicht zerfallen!

Crepes in Butter in einer Pfanne ausbacken mit Orangenschnaps begießen, anstecken, durchschwenken und die Orangenfilet-Mischung dazugeben.

## Flammierte Banane 2 Ei + 4 Eigelb M

im Crepe mit Ingwercrème

### Für die Crêpe

100 g Mehl in eine Schüssel sieben und mit einem Schneebesen 180 ml Milch und 60 ml Wasser unterrühren. Eine Prise Salz und einen Esslöffel Zucker zugeben, zwei Eier und ein Eigelb unterrühren und zum Schluss 25 g zerlassene Butter dazu. Zum Backen in einer beschichteten Pfanne wenig Butterschmalz erhitzen und etwas Teig verteilen, gerade soviel, um den Pfannenboden zu benetzen. Mit einem breiten Messer oder einer Palette wenden, fertig backen, herausnehmen und so die ganze Masse backen.

### Für die Ingwercrème

240 ml Milch mit 120 ml Sahne und 2 Esslöffeln frisch geriebenen Ingwer aufkochen. In einem Schlagkessel vier Eigelbe und 120 g Zucker schaumig schlagen und die Milch/Sahne dazugeben. Die Masse im Wasserbad auf dem Herd zur "Rose" rühren, d.h. bis die Eigelbe

eine Bindung hergestellt haben. Durch ein feines Sieb passieren und in die Eismaschine geben.

Drei Bananen schälen, erst längs halbieren, dann noch mal in der Mitte. In einer schweren Pfanne

250 g braunen Zucker und

60 g Butter bei niedriger Temperatur erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Eine Zimtstange und

60 ml Bananenlikör dazugeben - dann die Bananen. Wenn die Bananen anfangen zu bräunen, vorsichtig

60 ml Rum an gießen und dabei anzünden. Auf sechs Tellern je einen Crêpe geben, zwei Stücke Banane auf jeden Crêpe legen, zusammenfalten und die Sauce darauf verteilen. Ingweweis dazu und ein Minzblatt.

Guten Appetit!

## Französische Crepes 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

50 g Butter, geschmolzene

150 g Mehl

2 Eier

1 Ei Öl, kein Olivenöl.

200 ml Milch

1 Prise Salz

## Zubereitung

Mehl in eine große Schüssel sieben, eine Vertiefung in die Mitte drücken. Eier und Butter in die Vertiefung geben, mischen, bis eine regelmäßige "Paste" entsteht. Milch zufügen und rühren, bis ein gleichmäßiger Teig ohne Klümpchen entsteht. Öl und Salz dazugeben. 2h im Kühlschrank stehen lassen.

Zubereitung In einer großen, flachen Pfanne Öl sehr heiß werden lassen und jeweils eine Kelle Teig breit streichen.

Kann süß oder salzig gegessen werden.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

14.08.04 Mausejulchen

Kommentar von ckf 15.08.2004 1118

Hallo.

Ich wollte nur sagen, dass in Frankreich die Crêpes mit einem Schuss Rum oder Weinbrand zubereitet werden.

Probiert es einfach mal aus.  
Viele Grüße Christiane

### Gefüllte Crêpe aus Frankreich 2 Ei M

1 Tasse Dinkel mahlen 125 g  
2 Tassen Weizenmehl Type 550

3 Tassen Milch

2 große Eier

1 Tasse Mineralwasser

#### Füllung:

500 g Champignons  
1 Zwiebel  
1 El Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
schwarzer Pfeffer  
Kräuter der Provence  
1 Tasse Gemüsebrühe  
Zitronensaft

#### Crème fraîche

Salz  
Tomaten

#### Comté franz. Hartkäse

Roter Batavia-Salat

Die Mehlsorten miteinander vermischen, eine Tasse Milch mit den zwei Eiern mixen und zum Mehl geben. Die letzten zwei Tassen Milch unter rühren, bis der Teig sahnig wird, dann das Mineralwasser unterschlagen und den Teig eine Stunde quellen lassen.

Die Champignons putzen und blättrig schneiden. Die Zwiebel klein schneiden und im Olivenöl andünsten. Pilze, Knoblauchzehe, Pfeffer und Kräuter der Provence hinzugeben, etwas schmoren lassen und mit der Gemüsebrühe und dem Zitronensaft ablöschen. Einkochen lassen, mit Crème fraîche und Meersalz abschmecken, die Soße soll nicht mehr flüssig sein.

Die Tomaten in Scheiben schneiden, Comté reiben, den Salat waschen und zurechtzupfen. Crêpe in einer mit Öl ausgepinselten Pfanne ausbacken. Nach dem Wenden mit Tomatenscheiben, Comté und etwa 1 El der gedünsteten Champignons belegen. Aus der Pfanne heben, Salat auf dem Crêpe verteilen, zusammenklappen und genießen.

S. Saak, Sinzig

## Gefüllte Quark Crepes 4 Ei + 4 Eigelb M

Hier können Sie auch Nüsse und Mandeln untermengen

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

100 g Rosinen

100 ml Rum z.B. 54 %

150 g Butter

100 g Mehl

Salz ,

3 EI Puderzucker

4 Eier Größe M

250 ml Milch

4 EI Zucker

1 Pck. Vanillezucker

4 Eigelb

500 g Speisequark

1 TI abger. Zitronenschale

### Zubereitung

1. Rosinen über Nacht im R um einweichen. 30 g Butter schmelzen, abkühlen lassen. Mehl, 1 Prise Salz, 1 EI Puderzucker, 3 Eier, 125 ml Milch verrühren, flüssige Butter unterziehen. 40g Butter portionsweise in einer Pfanne erhitzen, darin sehr dünne Crepes backen.

2. Für die Füllung restliche Butter, Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eigelbe nach und nach unterrühren. Quark, abgetropfte Rosinen, 1 Prise Salz sowie Zitronenschale vorsichtig unterziehen.

3. Den Backofen auf 200 Grad Umluft 180 Grad vorheizen. Auf jeden Crepes ca. 2 EI Füllung streichen. Aufrollen und in eine gefettete Auflaufform legen.

4. Übrige Milch und restliches Ei verquirlen, kurz vor dem Backen über die Crepes gießen. im Ofen ca. 30 Min. backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem übrigen Puderzucker bestäuben. Warm servieren.

Zubereitungszeit . ca. 75 Minuten

Pro Person ca. 880 kcal, Eiweiß: 34 g, Fett 48 g, Kohlenhydrate: 68 g

#### EXTRA INFO

Wer mag, kann hier auch 1/2 TI Weihnachtsgewürze im Crepe Teig mitverarbeiten,  
Lisa Nr. 1/02

### Grünkern Crepe mit Spinat 2 Ei M

#### 2 Eier

##### 500 ml Milch

100 g Mehl, am besten Instantmehl  
60 g Grünkernmehl  
; Salz  
Muskat  
; Zucker  
2 Ei Olivenöl  
1 Ei Butter / Margarine  
150 g Broccoli, blanchiert  
150 g Blattspinat, blanchiert

##### 100 g Sahne

1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
; Salz  
; Pfeffer, frisch gemahlen

#### ZUM Dekorieren

Körnermischung  
Petersilie

Die Zutaten für die Pfannkuchen kräftig miteinander zu einem flüssigen Teig verrühren. Die Crepes mit etwas Öl hauchdünn ausbacken und warm stellen.

Die Butter / Margarine schmelzen, Knoblauch leicht anschwitzen, die zerhackten Broccoliröschen und den Blattspinat zugeben. Alles gut durchschwenken und die Sahne dazugeben. Etwas einkochen lassen und abschmecken.

Die Crepes mit der Gemüsemischung füllen, mit Körnern und Petersilie bestreuen und servieren.

## Indisches Naan Brot 1 Ei M

Zutaten für 6 Portionen

500 g Mehl

150 ml Milch, lauwarme

2.5 El Zucker

2 TI Hefe Trockenhefe

1 TI Backpulver

2 El Öl Pflanzenöl

150 ml Joghurt Vollmilchjoghurt, leicht geschlagen

1 große Eier, leicht geschlagen

Salz

Mehl, zum Ausrollen

Milch in eine Schüssel gießen, 0,5 El Zucker und Hefe einrühren. An einem warmen Ort ca. 20 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe sich aufgelöst hat und die Mischung schaumig wird.

Das Mehl in eine große Schüssel geben, 1/2 TI Salz und Backpulver untermischen. 2 El Zucker, die Milch mit der aufgelösten Hefe, 2 El Pflanzenöl, den leicht geschlagenen Joghurt und das leicht geschlagene Ei zufügen. Alles gut 10 Minuten durchkneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. 1/4 TI Öl in eine Schüssel geben und die Teigkugel darin herumrollen.

Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und den Teig an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen so dass er sich verdoppelt.

Den Teig erneut durchkneten, in 6 gleichgroße Kugeln teilen und mit einem Tuch bedecken.

Die erste Kugel dünn auswallen mit etwas Mehl, entweder tropfenförmig oder rund. Im Gasofen die große Flamme auf volle Leistung aufdrehen und eine Crepe-Pfanne oder eine andere große beschichtete Pfanne sehr heiß werden lassen geht auch ohne Fett. Erst, wenn die Pfanne sehr heiß ist ich verwende eine italienische Piadina-Platte, den Fladen draufgeben. Auf einer Seite braten, bis er Blasen wirft. Dann noch kurz umdrehen Vorsicht, jetzt kann das Naan leicht verbrennen! und die andere Seite kurz bräunen.

Warm servieren! Schmeckt genial zu jeder Art von Curry oder zu Gerichten mit Sauce.

Die fertigen Kugeln können übrigens sehr gut in Frischhaltefolie eingewickelt und eingefroren werden. Ca. 1 Stunde wieder auftauen lassen ich lockere die Frischhaltefolie und lege die Kugeln auf die Heizung.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

23.10.04 Antikaorange

## Käsecrêpes mit Birnensahne 2 Ei M

125 ml Schlagsahne

125 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

### 2 Eier

1 Unbehandelte Zitrone zum Abreiben der Schale

Salz

60 g Deutsche Butter

120 g Mehl Type 405

60 g Butterkäse fein geraspelt

4 Birnenhälften aus der Dose

20 ml Williamsbirnengeist

1 Essl. Vanillezucker

1 Essl. Zucker

150 ml Schlagsahne

Schlagsahne, Mineralwasser, Eier und 1 TL abgeriebene Zitronenschale, Salz und die zerlassene Butter mit dem Handrührer gut miteinander verquirlen. Mehl und Käse in kleinen Portionen zugeben und einarbeiten. Der Teig muß glatt vom Löffel fließen. Etwa 40 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Birnenhälften kleinschneiden und pürieren. Mit Williamsbirnengeist, Vanillezucker und Zucker vermengen. Die Schlagsahne steif schlagen und vorsichtig mit dem Birnenmus mischen. Aus dem Crêpeteig 8 kleine Pfannkuchen in der Pfanne mit Butter backen, anschließend einrollen und mit der Birnensahne aus dem Spritzbeutel füllen.

## Kirschsuppe mit Crepes 3 Ei + 5 Eigelb M

und Vanilleeis

### Kirschsuppe

500 g Schattenmorellen

1 Ei Zucker

1 Stück Ingwer; walnussgroß

1 Stück Zimt; klitzeklein

1/2 Zitrone; Schale davon

2 c Rotwein

1/2 c ;Wasser

1/2 c Portwein

Speisestärke

### Crepes

1/4 l Milch

150 g Mehl

3 Eier

1 Spur Salz

1 Prise Kirschwasser

VANILLE

500 ml Sahne

5 Eigelb

2 Ei Zucker

1 Vanillestange

**Zubereitung** KIRSCHSUPPE:

Hälfte der Kirschen entsteinen, den Rest nur säubern und vom Stiel befreien. Kirschen mit Zucker bestreuen und 20 Minuten Saft ziehen lassen. Würzen mit frischem Ingwer, in Streifen geschnitten, Zitronenschale, Zimt, Rotwein, Portwein und Wasser. In einem Stieltopf 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Die Kirschen müssen von der Flüssigkeit bedeckt sein, also eventuell etwas mehr Wein oder Wasser begeben - je nach Geschmack. Kirschen auskühlen lassen und mit Eis und Crepes servieren.

**Zubereitung** Crepes:

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, 20 Minuten ziehen lassen und die Crepes in Butter ausbacken.

**Zubereitung** VANILLE-EIS:

Vanillestange und Zucker mit der Sahne 5-8 Minuten auskochen. Eigelb und Zucker schaumig rühren, Vanillesahne nach und nach begeben, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Vanillemasse in die Eismaschine geben und 20 Minuten zu Eis verarbeiten.

**Klassische Crepes** 2 Ei M

Zutaten für 18 Portionen

2 Eier

150 g Mehl



600 ml Milch

1 Prise Salz

Die Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen oder Mixer gut verrühren, bis keine Mehreste mehr am Boden haften. Am besten geht es, wenn man zuerst die Eier in das Mehl gibt und erst ganz allmählich Milch hinzugibt. Dann gibt es keine Klumpen.

Die Pfanne mittlere Hitze bringen und etwas Butter dazu geben. Etwa eine halbe Kelle Teig in die Pfanne geben und schwenken, so dass wirklich nur der Pfannenboden mit Teig bedeckt ist. Den Crepe auf der einen Seite nur solange braten bis der Rand leicht braun wird und dann wenden. Auf der anderen Seite dann nur kurz anbraten. Hier verbrennt der Crepe schnell.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

21.12.03 rigolo

### Kräutercrêpes mit Spargel 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Spargel, weiß

40 g Butter

2 TI Zucker

50 Orangensaft, frisch gepresst

1 Prise Salz

#### Für die Crepès

150 ml Milch

150 g Mehl

½ TI Backpulver

#### 3 Eier

100 g Spinat, frisch

1 Bund Schnittlauch

1 Prise Salz

Butter, zum Braten

#### Für die Creme

½ Bund Schnittlauch

½ Bund Petersilie, glatt

150 g Crème fraîche

80 ml Sahne

Salz

Pfeffer

## Zubereitung

Spargel schälen. Wasser mit Zucker, Salz, Butter und Orangensaft zum Kochen bringen und den Spargel darin 15-20 Min. kochen lassen. Milch, Eier, Mehl, Backpulver und Salz zu einem Teig verrühren und einige Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Spinat klein schneiden und mit etwas Teig pürieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit dem Spinat zu dem Teig geben, evtl. noch mit etwas Salz abschmecken. Butter erhitzen und vier dünne Crêpes backen.

Für die Kräutercreme Kräuter fein hacken und mit Crème fraiche und der Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräutercrêpes mit dem Spargel und der Crème anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

20.07.03 Sofi

## Lebkuchencrepes mit 1 Ei M

### karamellisierten Feigen

Menge: 4

## Crepes

100 g Ruchmehl; \*

250 ml Milch

1 Ei

1/2 Zitrone; abgeriebene Schale

1 El Honig

Butter; zum Backen

## Lebkuchencreme

200 g Mascarpone

50 ml Milch

1 El Lebkuchengewürz

1 Pk. Vanillezucker

1 El Honig

Feigen

4 Feigen

4 El Zucker

4 Ei Wasser  
2 Ei Rum

\* Ruchmehl hat einen Ausmahlungsgrad von 80 o/o.

für die Crepes alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. 30 Minuten ruhen lassen.

Alle Zutaten für die Creme verrühren.

Die Feigen in Schnitze schneiden. Den Zucker hellbraun karamellisieren, mit dem Wasser ablöschen und auflösen, mit dem Rum parfümieren, etwas einkochen lassen, die Feigen beifügen. Diese beiderseits karamellisieren.

In wenig heißer Butter 1 große oder 2 kleine Omeletten pro Portion backen. Diese noch heiß mit der Lebkuchencreme füllen und zusammen mit den Feigen auf Teller arrangieren.

## Mais Crêpes 2 Ei

asiatische Art

Zutaten für 4 Portionen

900 g Maiskolben, frisch (ersatzweise 550 g TK- Maiskörner)

2 Ei(er), verquirlt

2 EL Reis - Mehl

1 EL Koriander, frisch, fein gehackt

1 EL Schnittlauch, frisch, fein gehackt

1 EL Frühlingszwiebel(n), fein gehackt

1 TL Zucker

2 TL Ingwer, frisch, fein gehackt

1 TL Salz

¼ TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

2 EL Öl (Olivenöl)

## Zubereitung

Ergibt 10-12 Crêpes

Maiskörner vom Kolben trennen, die Hälfte beiseite stellen. Den restlichen Mais mit Eiern, Reismehl, Koriander, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Zucker, Ingwer, Salz und Pfeffer vermengen, dann pürieren und den beiseite gestellten Mais darunter heben.

In einer Bratpfanne Olivenöl erhitzen, dann 2 EL der Maismischung hineingeben, dabei die Pfanne schräg halten. Die Crêpes bei mittlerer Hitze je Seite 2-3 Min backen. Sie sollten eine goldbraune Farbe haben.

Die fertigen Crêpes im Ofen warm stellen und so bald wie möglich servieren.

Dieses Gericht eignet sich als Vorspeise ebenso, wie als Beilage zu Gegrilltem.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Freischaltung: 21.05.03 Ronomu

## Pumpnickelmousse in Marzipancrepes 3 Ei + 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

350 g Schokolade, weiß

125 ml Milch

2 Scheibe/n Pumpnickel

1.5 Blatt Gelatine

2 Eier

2 Eigelb

1 cl Cognac

50 g Zucker

700 g Sahne

1 Eier

50 g Mehl

125 ml Milch

50 g Marzipan Rohmarzipan

Salz, Zucker

Fett Backfett

## Zubereitung

Schokolade in der warmen Milch auflösen und den feingeriebenen Pumpnickel sowie die eingeweichte Gelatine zufügen. Eier, Eigelbe, Cognac, Zucker im Heißwasserbad schaumig schlagen. Beide Massen zusammenrühren, erkalten lassen und zum Schluss geschlagene Sahne unterziehen.

Ei, Mehl, Milch, Marzipan, Salz und Zucker zu einem Teig verrühren. Dünne Crepes backen. Jede Crepe in 4 Teile schneiden, zu Tüten rollen und mit der Pumpernickelmousse füllen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
09.08.02 Biene62

Quarkmousse im Schokoladencrêpe 3 Ei M

mit Erdbeer Minzesalat

Zutaten für 6 Portionen

350 g Quark

100 g Sahne

6 Blatt Gelatine

350 g Zucker

2 Vanilleschoten

1 Zitronen

600 g Erdbeeren

½ Bund Minze

250 ml Wein, rot

3 Eier

150 ml Milch

100 g Mehl

50 g Kakaopulver, je nach dem wie schokoladig man es haben möchte

100 g Butter

## Zubereitung

Als erstes den Rotwein mit 150 g Zucker aufsetzen und so lange köcheln lassen bis er vom Löffel Fäden zieht. Abkühlen lassen. Gelatine einweichen. Aus der Zitrone den Saft ausdrücken. Saft mit 150 g Zucker aufsetzen. Bei den Vanilleschoten das Mark auskratzen, Mark und Schoten mit zum Zitronensaft geben. Alles zusammen so lange köcheln lassen, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Den Saft dann durch ein Sieb geben oder die Schoten mit einer Gabel rausnehmen. Abkühlen lassen.

Die Sahne aufschlagen. Den etwas abgekühlten Saft mit dem Quark verrühren und dann die geschlagene Sahne unterheben. In den Kühlschrank stellen, damit die Masse anzieht.

Aus Mehl, Milch, restlichem Zucker, Eier, geschmolzener Butter und Kakaopulver einen Crêpeteig herstellen. In einer kleinen Pfanne 6 Crêpes ausbacken wenn die Crêpes zu dick werden, lassen sie sich später schlechter aufrollen und ganz abkühlen lassen.

Wenn die Quarkmasse schon einigermaßen angezogen ist, also nicht mehr verläuft dauert ungefähr eine halbe Stunde, in einen Spritzbeutel umfüllen. Jeden Crêpe auf ein Stück Frischhaltefolie legen. Dann in die Mitte von jedem Crêpe waagrecht eine lange Spur Quarkmousse aufspritzen, nicht zu dünn aber auch nicht zu dick. Crêpes vorsichtig aber trotzdem fest aufrollen erst ohne Folie und dann in Folie wickeln. Kalt stellen nochmals eine halbe Stunde.

Erdbeeren waschen und putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Minze waschen, ein paar Blätter zur Deko überbehalten. Restliche Minze grob hacken und mit an die Erdbeeren geben. Etwas Rotweinreduktion mit an den Erdbeer-Minzsalat geben und alles vermischen.

Auf einem Teller etwas nach links oben gesetzt den Salat geben. Die Quarkrolle schräg halbieren. Die eine Hälfte angraden und hochkant vor den Salat setzen. Die andere Hälfte noch mal schräg teilen und beide Hälften rechts neben die hochgestellte Hälfte legen. Mit Rotweinreduktion und Minzblättern ausgarnieren.

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

04.11.05 braids

Schoko Crepes mit Williamsbirne 2 Ei + 2 Eigelb M

### Für Die Crepes

100 g Mehl

1 Ei ; Zucker

15 g Kakaopulver

1 Spur ; Salz

2 Eier

2 Eigelb

25 g Butter

250 ml Milch

125 ml ; Wasser

### Für Die Birnen

30 g Butter

1 Ei Zitronensaft

600 g Williamsbirnen

2 EI Rosinen  
2 EI Birnengeist

### Für Die Dekoration

3 EI Mandelblättchen

150 g Sahne

1 Vanilleschote

1 EI Puderzucker

4 TI Aprikosenmarmelade

4 TI Nougatschokolade; gerieben

### Zum Ausbacken

15 g Butter

Für den Teig Mehl, Zucker, Kakaopulver, Salz, Eier, Eigelb und die geschmolzene Butter verrühren. Nach und nach die Milch und das Wasser mit dem Schneebesen oder Handrührer unterrühren. Den Teig eine Stunde ruhen lassen.

Butter mit Zitronensaft in einem Topf erwärmen. Die Birnen waschen, vierteln, schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Mit den Rosinen in die Zitronenbutter geben. Bei kleiner Hitze unter mehrmaligem Umrühren knapp 20 Minuten dünsten. Den Birnengeist dazugeben.

Die Mandelblättchen ohne Fett hellbraun rösten. Die Sahne mit dem ausgeschabten Vanillemark und dem Puderzucker steif schlagen.

Pro Person eine Crepe backen, dafür jeweils etwas Butter in einer beschichteten Crepes-Pfanne 24 cm Durchmesser erhitzen, mit einer Suppenkelle etwas Teig in die Pfanne gießen, verteilen und bei mittlerer Hitze so lange backen, bis der Teig Blasen wirft. Wenden und die andere Seite knusprig backen.

Die Crepes auf vorgewärmte Teller legen, pro Crepe einen Teelöffel Aprikosenmarmelade daraufstreichend. Portionsweise Birnenkompott, Mandelblättchen und Vanillesauce auf eine Hälfte geben, die andere Crepehälfte über die Füllung schlagen. Mit den übrigen Mandelblättchen und jeweils einem Teelöffel geriebener Nougatschokolade bestreuen.

## Spargel Crepes 2 Eigelb M

Menge: 10 Portionen

125 g Mehl

2 Eigelb

125 ml Milch

125 ml Weißwein

1 TI abgeriebene Zitronenschale

reichlich Muskat, etwas Salz

- zum Abschmecken

### Füllung

1 kg frischer Spargel

Salzwasser

1 Prise Zucker

1 TI Butter

Zum Backen

75 g Butter

250 g Tomaten

20 g Butter

1 Zwiebel

4 EI Creme fraiche

50 g geriebener Emmentaler

evtl. 1 EI Kapern

Alle Teigzutaten in eine Schüssel geben und mit dem Mixer kräftig schlagen. Den Teig etwa 30 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit Spargel großzügig von oben nach unten schälen, bündeln und in kochendem Salzwasser, welches mit Zucker und 1 TI Butter versetzt ist, in etwa 20 Minuten garen. Den garen Spargel auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Aus dem Teig 10 bis 12 dünne Crepes Durchmesser etwa 18 cm in heisser Butter ausbacken, etwas auskühlen lassen, mit wenigen 2-4, je nach Dicke Spargelstangen belegen und aufrollen.

Rollen nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen.

Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in heißes Wasser halten, die Haut abziehen, das Fruchtfleisch ohne Kerne würfeln und mit den feingehackten Zwiebeln in 20 g heisser Butter kurz andünsten. Creme



frische einrühren und die Mischung über die Spargelrollen verteilen.

Mit Käse bestreut auf der mittleren Schiene des Backofens bei ca. 230 Grad gratinieren, bis der Käse geschmolzen ist. Heiß und evtl. wer's denn mag mit abgetropften Kapern garniert servieren.

## Spargel mit Kräutercrepes und Käsesoße 2 Ei M

2 Personen

Zutaten für die Spargel:

750 g weißen oder grünen Spargel

1 TI Salz

Saft ½ Orange

1 Prise Muskat

1 TI Honig

1 Ei Butter

Für die Soße:

1/2 Ei Rapsöl

1 Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten

50 g Urtaler Schnittkäse in feine Streifen geschnitten

1 Ei Balsamico Bianco von Hengstenberg

1 Prise Muskat

1/2 TI Bindfix-Mittel von Bio Wertkost

Pfeffer und Salz

Für die Crepes:

40 g Dinkelvollkornmehl

40 g Maismehl

1/2 TI Honig

25 g leichter Genuss von Philadelphia

1 Handvoll Liebstöckel

1,5 Ei Schnittlauchröllchen

2 Eier Größe M

1 TI Salz

1/2 Ei Balsamico Bianco

Zum Anbraten:

2 TI Rapsöl

### Arbeitsmaterial:

1 beschichtete Pfanne mit 27 cm Durchmesser  
Frische Kräuter zum Bestreuen

### Zubereitung

Spargel waschen und neu anschneiden. Grünen Spargel nur im unteren Bereich, weißen Spargel direkt unterhalb des Blütenstands bis zum Spargelende schälen. 3 Liter Wasser zum Kochen bringen, Salz, Orangensaft und Muskat ins Spargelwasser geben. Den Spargel ins Wasser geben und den grünen Spargel je nach Dicke ca. 10 Minuten bei milder Hitze garen, weißen Spargel ca. 15 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Honig und die Butter zugeben. Für die Crepes: Backofen auf 60 Grad Innentemperatur vorheizen. Teigzutaten in eine Schüssel geben und mit 150 ml Wasser mit dem Püriergerät gründlich pürieren und 5 Minuten quellen lassen. Pfanne vor jedem Crepebraten mit einem Teelöffel Öl einpinseln. Für jeden Crepe, 1 mittlere Schöpfkelle Teig in die vorgewärmte Pfanne geben. Teig durch Bewegen der Pfanne von innen nach außen verteilen. Crepes 2 Minuten anbraten, bis der Teig an der Oberseite stockt. Teig auf einen Teller stürzen und erneut in die Pfanne gleiten lassen. Weitere 2 Minuten anbraten. Gebackene Crepes auf einen viertel Kreis zusammenlegen und im Backofen bis zum Servieren ohne Umluft warm halten. Für die Soße: Frühlingszwiebeln in Öl glasig dünsten, mit 300 ml Spargelwasser ablöschen. Käse darin schmelzen. Übrige Zutaten zugeben, dabei das Bindemittel langsam einstreuen und mit dem Schneebesen verrühren und eindicken. Soße würzig abschmecken. Spargel auf vier Teller verteilen mit Kräutercrepes, Schinken und Käsesoße anrichten. Mit Kräutern dekorieren.

**Pro Port: 550 Kcal**

197 mg Cholesterin

3,6 BE

### Überbackene Himbeer-Crêpes 10 Ei M

Zutaten:

150 g Butter

Butter für die Pfanne

80 g feiner Zucker

**10 frische Ei**

1 TL gemahlener Zimt

500 g Himbeeren  
3 EL Himbeergeist  
100 g Mandel-Makronen  
200 g Mehl

700 ml Milch  
1 Prise Salz  
250 ml Silvaner  
150 g Zucker

### Zubereitung:

Mehl,

500 ml Milch,

Salz,

80 g Zucker und

6 Ei gut verrühren.

Zerlassene Butter (70 g) nach und nach zufügen und gut durchrühren.

Teig eine Stunde ruhen lassen.

Den Himbeergeist zufügen. Den Teig hauchdünn in eine gebutterte, heiße Crêpes-Pfanne gießen, Crêpes auf beiden Seiten goldgelb backen und warm stellen.

Wein mit 50 g Zucker und Zimt aufkochen, vom Feuer nehmen und die Himbeeren darin 8 Minuten ziehen lassen. Crêpes mit den Himbeeren füllen und zusammenfalten. In eine gebutterte, mit Zucker ausgestreute Auflaufform legen.

4 Ei und 100 g Zucker verquirlen, 200 ml Milch unterrühren, und die Crêpes damit übergießen. Zerbröselte Makronen darüber streuen. Die zerlassene Butter (80 g) darauf träufeln und im Backofen bei 180°C, Gas Stufe 2, 10 Minuten überbacken.

### Vollkorncrepes mit Pilzen 1 Ei + Eigelb M

Dieses Rezept ergibt  
4 Portionen

### Zutaten

Füllung: 250 Champignons

1 mittelgroße Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Ei kaltgepresstes Sonnenblumenöl

1 Tasse selbstgekeimte Sojasprossen Reformhaus, oder 1/2 Glas Soja-keimlinge Reformhaus

Hefestreuwürze

2 Stängel glatte Petersilie fein gehackt

Teig:  
schwarzer Pfeffer  
wenig Schabzigerklee Reformhaus  
Saft von 1/2 Zitrone

200 ml Schlagsahne

1 TI Vollkornmehl  
125 g Weizenvollkornmehl leicht ausgesiebt

1 Ei

Eigelb

100 ml Milch

Meersalz ggf. jodiert  
Muskatnuss frisch gerieben  
ungehärtetes Kokosfett zum Braten

Champignons blättrig, eine Zwiebel und zwei Zehen Knoblauch in kleine Würfel schneiden.

In zwei Esslöffeln heißem Sonnenblumenöl andünsten.

Eine Tasse selbstgezogene Sojasprossen abspülen und blanchieren oder Sojakeimlinge aus einem halben Glas abtropfen lassen, zu den Champignons geben.

Mit Hefestreuwürze, einem Stängel Petersilie, Pfeffer, wenig Schabzigerklee und Saft einer halben Zitrone abschmecken.

Die Hälfte der Sahne zugeben, 3 Minuten einköcheln lassen, mit einem Teelöffel Mehl bestäuben und aufkochen.

Aus Mehl, einem Ei, einem Eigelb, Milch, Meersalz, Muskatnuss und der restlichen Sahne einen Teig herstellen.

Kurz quellen lassen und in heißem Kokosfett vier dünne Crêpes backen. Crêpes mit Champignons füllen, mit fein gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Die Nährwerte pro Portion 241 g

Eiweiß: 11.8 g

Fett: 25.5 g

Kohlenhydrate: 25.1 g

Brennwert: 1575 kJ 376 kcal

Ballaststoffe: 5.4 g

Cholesterin: 170.9 mg

Purine: 24.1 mg

eiweißarm

streng purinarm

## Vollkorncrepes, gefüllte 4 Ei M

4 Portionen

Zutaten

150 g Weizenvollkornmehl Reformhaus

1/2 l Milch

3-4 Eier

1 Prise Meersalz

2 El Linden-Akazien-Honig Reformhaus

1/2 Tl Zimt

Fett für die Pfanne

6-8 El Fruchtaufstrich ohne Zucker Aprikose/Hagebutte Reformhaus

1 kleine Dose ungesüßte Aprikosen Reformhaus

2 El grob gehackte Haselnüsse

3 El Haselnussmus Reformhaus

Aus Vollkornmehl, Milch, 3-4 Eiern, Meersalz, 2 Esslöffeln Honig und 1/2 Teelöffel Zimt einen dünnflüssigen Teig herstellen.

Circa 30 Minuten quellen lassen.

Danach acht dünne Pfannkuchen in heißem Fett braten.

Fruchtaufstrich erwärmen und mit den kleingeschnittenen Aprikosen einer kleinen Dose einige zum Garnieren übriglassen, mit 2 Esslöffeln gehackten Haselnüssen und 3 Esslöffeln Haselnussmus vermischen.

Die Crepes damit bestreichen und zusammenrollen oder zusammenklappen, mit Aprikosenspalten garnieren.

Die Crepes können als süßes Hauptgericht gereicht werden.

Die Nährwerte pro Portion 343 g

Eiweiß: 17.7 g

Fett: 26 g

Kohlenhydrate: 75.3 g

Brennwert: 2554 kJ 610 kcal

Ballaststoffe: 6.5 g

Cholesterin: 194.4 mg

Purine: 17.7 mg

streng purinarm

## Fisch

Gratinierte Spargelcrepes mit Wild 2 Ei + 3 Eigelb M

Lachs Sauce

### für die Sauce

2 dl. Wasser  
1/2 dl Weißwein  
10 Pfefferkörner  
2 Schalotten  
1 Estragonzweig  
1 Spritzer Weinessig

### 3 Eigelb

250 g Butter  
1 Prise Salz  
1 dl Orangensaft

### für die Crepes

50 gr. Mehl

### 2 Eier

250 ml Milch  
1 Prise Salz  
1 El Petersilie

### für das Spargelgemüse

1 kg weißer Spargel  
1 Zitrone  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
50 gr. Butter

### für den Lachs:

500 g Lachs  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl

Wasser, Wein, Essig, Schalotten und Kräuter reduzieren, die Butter klar kochen. Die Eigelb mit der Reduktion aufschlagen, die Butter einschlagen, mit den Säften und Salz abschmecken, gehackten Estragon dazugeben.

Alle Zutaten für die Crepes miteinander verrühren und in einer gebutterten Pfanne 4 dünne Crepes backen.

Spargel schälen und mit Garn binden. Salzwasser zum Kochen bringen und mit Butter, Zitrone und Zucker würzen. Den Spargel darin weichkochen.

Den Lachs portionieren, würzen und im heißen Olivenöl rosa braten.

Die Crepes mit dem in Stücke geschnittenen Spargel füllen und mit dem Lachs dekorativ anrichten und mit der Orangensauce überziehen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 5 bis 6 Minuten überbacken.

## Lachs Crepe Pralinenröllchen 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

### Für die Crepès

250 g Mehl Weizenmehl Typ 405

2 Eier

200 ml Milch

2 El Butter, zerlassen

ml Wasser

Salz

### Für die Füllung

200 g Lachs, gebeizt

1 kleine Zwiebeln

etwas Dill

1 Tl Senf

5 El Remoulade

Mehl mit Eiern, Butter und Milch und Wasser zu einem glatten, recht flüssigen Teig rühren. In einer beschichteten Pfanne 24 cm etwas Butter erhitzen und eine kleine Kelle Teig hineingeben. Pfanne schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig dünn verteilt. Backen, bis die Oberseite matt wird, dann wenden, andere Seite ebenso backen. Crepes übereinander schichten, beiseite stellen.

Dill hacken. Lachs, Zwiebel in sehr feine Würfelchen schneiden. Mit Senf und Remoulade vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Crepes mit Füllung dünn anstreichen und eng zusammen rollen. Die Röllchen, schräg in kleine Stücke schneiden.

Tipp: Die Röllchen einen Tag früher machen und kalt stellen, dann kann man sie besser in Stücke schneiden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.03.05 Dedys

Kommentar von AnkeBussing 03.03.2005 13:47

Das Rezept ist super Lecker. Man kann noch eine Honig-Senfsauce dazu reichen.

Räucherlachs Rolle 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen  
225 g Blattspinat, tiefgekühlt

4 m.-große Eier

Muskat, gerieben  
Salz  
Pfeffer  
½ Bund Dill

200 g Doppelrahmfrischkäse

½ Zitronen, unbehandelt Saft und Schale

250 g Lachs, geräuchert

Spinat auftauen lassen. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eier trennen.

Eigelbe mit 1 Prise Muskat, Salz, Pfeffer und ausgedrücktem Spinat mischen, im elektrischen Alleszerkleinerer pürieren. Oder Spinat fein hacken, mit Eigelben und Gewürzen mischen.

Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter die Spinatmasse heben. Blech mit Backpapier auslegen. Spinatmasse dünn darauf streichen. Bei 200 Grad Gas: Stufe 3 10-12 Minuten backen, Backpapier vorsichtig abziehen. Crêpe-Boden mit einem Küchentuch bedeckt auskühlen lassen.

Inzwischen Dill abrausen, Spitzen hacken. Mit Frischkäse, Zitronensaft und -schale verrühren, salzen und pfeffern. Frischkäsemasse auf dem Crêpe-Boden verstreichen. Mit Lachs belegen und von der Längsseite her fest einrollen. Mit einem scharfen Messer in Scheiben teilen, servieren.

Beilage: Salat

Brennwert p. P.: 375

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.10.05 nieblerpe

Kommentar von Keksle 23.10.2005 18:37

Huhu,  
großartiges Rezept und sehr lecker.



Hab dazu aber keinen Salat gereicht, sondern Kartoffelpüree.  
hab die Spinatrolle mit einem feuchten Tuch aufgerollt, und erst nach dem Abkühlen wieder ausgerollt und dann gefüllt.

Lg Kekslé

## Salmroulade im Crepe Sesammantel auf Gemüsespaghetti und Curry-Schaum 3 Ei M

Zutaten und Zubereitung für 4 Personen

### Für die Crepes:

200 ml Milch

80 g Mehl

1 oder 2 Eier

1 Prise Salz

Butterschmalz

Milch, Mehl, Salz verrühren, Eier zum Schluss einrühren. In einer mit Butterschmalz ausgepinselten heißen Pfanne 4 dünne Crepes ausbacken.

### Für die Salm-Füllung:

500 g Salm Lachs

etwas Salz und Pfeffer

½ Zitrone

Blättchen von ½ Bund Kerbel

Salm fein würfeln, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft vermischen und mit dem Kerbel vermengen.

### Für die Panade:

1 Ei

100 g weißer Sesam

neutrales Öl zum Braten

Die Crepes an den Rändern quadratisch beischneiden, die Salmmasse darauf verteilen und aufrollen. Zuerst durch verquirltes Ei wälzen, dann durch Sesam. In heißem Öl rundherum anbraten. Rund 7 Minuten im 170 Grad heißen Ofen backen.

### Für den Curry Schaum:

1 feingehackte Schalotte  
50 ml Weißwein

200 ml Sahne

1 TI Currypulver  
2 El Sojasauce  
20 g Butter,  
Salz und Pfeffer

Schalottenwürfel in Butter glasig dünsten, mit dem Wein ablöschen. Currypulver Sahne und Sojasauce hinzufügen, einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Mixstab aufschlagen.

### Für die Gemüsespaghetti:

1 Kohlrabi  
2 große Möhren  
1 mittelgroße Zucchini  
20 g Butter,  
Salz und Pfeffer

Gemüse in lange dünne Streifen schneiden. In einem Topf Butter mit 4 El Wasser erhitzen. Darin die Gemüsestreifen 2 bis 3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten

In die Mitte jedes Tellers eine Portion Gemüsespaghetti geben. Ringsherum einen breiten Streifen Curryschaum geben. Die Salmrouladen schräg in je 5 Stücke schneiden und diese auf dem Curryschaum um das Gemüse herum verteilen. Mit Kerbelzweigen dekorieren.

## Fleisch

Crepe pikant 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Mehl

400 g Milch

4 Eier

Schinken, gekocht oder roh

Käse Edamer oder Gouda

Crème fraîche

Knoblauchsatz, - Pfeffergranulat

Kräuter, frische

Öl, zum Braten

## Zubereitung

Zuerst werden die Zutaten gemischt. Es muss eine etwas zähflüssige Masse entstehen, sie muss sich aber noch gut in der Pfanne verteilen lassen.

Dann bäckt man das Crepe in der Pfanne. Es empfiehlt sich Olivenöl oder Walnussöl. Aber einfaches Öl geht genau so gut!

Wenn das Crepe auf beiden Seiten gut braun gebacken ist, verteilt man Schinkenstreifen, geriebenen Käse und Creme fraîche 1-2 TL, würzt es mit Knoblauchsatz und Knoblauchpfeffer, Knoblauchfans können auch Knoblauchgranulat darüber streuen.

Zum Abschluss noch ein paar Kräuter, egal ob frisch aus dem Garten oder getrocknete, darüber streuen. Das Crepe von links und rechts zuklappen, so das ein Rechteck daraus entsteht und bei kleiner Hitze noch 2-3 min ziehen lassen, damit der Käse auch schön verläuft!

Man kann das ganze noch abwandeln, indem man statt Schinken Salami oder Putenbrust nimmt. Oder ganz vegetarisch mit Tomaten oder Gurke. Wichtig ist immer der Käse und das Knoblauchsatz.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

27.02.04 gutguschel

Kalbfleischparfait im Crepemantel 2 Ei M

auf Safranspiegel

Menge: 4

Crepes

40 g Mehl

125 ml Milch

2 Eier

; Salz

2 El Kräuter; gehackt

1 El Butter

### Füllung

200 g Kalbfleisch

; Salz

; Pfeffer

1 Eiweiß

2 dl Rahm; angefroren

400 g Blattspinat

Muskatnuss

### Sauce

1 El Butter

2 El Schalotte; fein gewürfelt

4 dl Bouillon

3 dl Rahm

Safran

Das Mehl und die Milch glattrühren, Eier und Salz untermischen, passieren; die Kräuter zugeben und ruhen lassen. In der Butter Crepes von 16 cm Durchmesser ausbacken.

für die Füllung das gekühlte Kalbfleisch klein schneiden, salzen, pfeffern und im Cutter pürieren. Eiweiß und Rahm unterarbeiten, das Parfait durch ein Sieb streichen. Den Spinat putzen, waschen, blanchieren und kalt abschrecken; dann gut ausdrücken, grob hacken, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und unter das Parfait ziehen.

Die Crepes quadratisch schneiden. Auf Folie legen. Mit dem Parfait bestreichen und fest in die Folie wickeln. An den Enden zubinden und in Salzwasser 20 bis 25 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Schalotten in der Butter farblos dünsten. Die Bouillon zugeben und reduzieren. Den Rahm beifügen und die Sauce kochen, bis sie sämig ist. Safran zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Creperollen in dicken, schrägen Scheiben schneiden, auf einen

Saucespiegel anrichten.

## Kalbsfilet mit Basilikumcrepe und Pfifferlingsragout 6 Ei M

Rezept für 4 Personen

von Eduard Burbaum vom Restaurant Burbaums in Waltrop:

### Kalbsfilet mit Basilikumcrepe und Pfifferlingsragout

Für das Hauptgericht:

500 g Kalbsfilet

200 g Mehl

2 Eier

4 Eier

10 Blätter frischer Basilikum

Salz, Pfeffer

Wasser nach Bedarf

400 g Pfifferlinge

1/2 Gemüsezwiebel

0,2 l Sahne

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

etwas Margarine

### Zubereitung

Das Kalbsfilet von Haut und Fett befreien, würzen, kräftig anbraten und im Backofen bei ca. 80 Grad fertig garen.

Mehl und Eier verrühren und die kleingeschnittenen Basilikumblättchen darunterheben. Den Crepeteig in vier gleich große Portionen aufteilen, goldbraun backen und warm stellen.

Die kleingehackten Zwiebeln in etwas Margarine anschwitzen und die sorgfältig gewaschenen Pfifferlinge dazugeben. Die Pilze würzen und mit Sahne ablöschen. Das Ganze einreduzieren, bis die Sahnesauce cremig wird. Mit gehackter Petersilie würzen.

Etwas Pfifferlingsragout auf den Crepe geben, die Ränder zusammennehmen und mit Schnittlauch zusammenbinden, so dass ein Säckchen entsteht.

Das Filet in Medaillons schneiden.

Den gefüllten Crepe und je drei Kalbsmedaillons auf dem Pfifferlingsragout portionsweise anrichten und nach Belieben dekorieren.

### Tipp:

Für den Crepeteig das Mehl immer in die Flüssigkeit geben - dann gibt es keine Klumpen.

### Knusperente mit Rahmwirsing und Crepe-Cannelloni mit Pilzfüllung 2 Ei M

kocht Küchenchef Frank Rosin im Restaurant Rosin in Dorsten-Wulfen

Die Zutaten für 4 Personen:

1 küchenfertige Ente von ca. 1500 - 2000 g.

#### Für den Kochsud:

2 Ei Öl,  
3 Schalotten,  
1 Stück Sellerie,  
1 Möhre,  
1/8 Porree,  
1 Apfel,  
1 ungespritzte Orange,  
3 Lorbeerblätter,  
3 Nelken, 3 Wacholderbeeren,  
1 Zweig Rosmarin,  
2 Ei Weinessig,  
2 l Entenfond,  
Salz,  
Pfeffer.

#### Für die Sauce:

Zucker,  
je 1 Schuss Sherry und Balsamico,  
1 l vom Kochsud auf die Hälfte eingekocht,  
evtl. Salz, Pfeffer.

#### Für die Crepe-Cannelloni:

2 Eier,  
80 g Mehl,  
0,1 l Milch,  
Salz,  
Fett zum Braten.

### Füllung:

30 g Butter,  
1 Schalotte,  
250 g fein geschnittene Austernpilze,  
2 El glatte Petersilie,  
1 Spritzer Zitrone,

0,1 l Sahne,

Salz,  
Pfeffer,  
1 Prise Zucker.

### Rahmwirsing:

500 g Wirsing,  
20 g Butter,  
1 Schalotte,  
Salz,  
Pfeffer,

0,1 l Sahne oder Creme fraiche...

### Zubereitung

Aus Flügeln, Hals und Magen der Ente mit 2 l Wasser und etwas Salz eine Brühe kochen. In einem Topf die Zutaten für den Kochsud einschließlich der ungeschälten Orange und des Apfels grob gewürfelt in etwas Öl anrösten. Die Kräuter hinzu, Pfeffer, Salz und mit der Entenbrühe ablöschen. Eine Stunde köcheln lassen. Nun die Ente in diesem Sud 90 Minuten ziehen lassen, also nicht wallend kochen.

Danach die Bruststücke und die Keulen abtrennen und in etwas Kochsud im Ofen überkrusten.

Für die Sauce den Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Mit Sherry und Balsamico ablöschen, kurz einkochen lassen und mit bereits reduziertem Kochsud auffüllen. Kochen lassen, bis die Sauce leicht andickt.

Crepe-Zutaten zu einem flüssigen Teig verarbeiten, 30 Minuten kühl stellen, dann in einer Pfanne mit ganz wenig Fett zu 8 dünnen Crepes ausbraten. Für die Füllung 1 gewürfelte Schalotte in Butter anschwitzen, fein gewürfelte Pilze und Petersilie dazu, alles kräftig anbraten. Mit Sahne ablöschen, pfeffern, salzen. Füllung in die Crepes wickeln.

Für den Rahmwirsing 1 Schalotte in Butter anschwitzen, den feingeschnittenen Wirsing dazu und zwei, drei Löffel Entenfond. Mit Sahne oder Creme fraiche verfeinern, pfeffern, salzen, fertig.

Anrichten: In die Mitte jedes Tellers zwei gehäufte Esslöffel Rahmwirsing geben, darauf eine Entenbrust oder eine Keule legen. Etwas Sauce darüber. Daneben die pilzgefüllten Crepe-Cannelloni.

## Knusperente mit Steinpilz Cannelloni 1 Ei + 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

- Öl
- 400 g Gemüse Sellerie, Lauch, Karotten, zu gleichen Teilen
- 1 Orangen, das Fruchtfleisch gewürfelt
- 1 Apfel, das Fruchtfleisch gewürfelt
- Gewürze Lorbeer, Gewürznelke, Wacholder, Rosmarin
- 1.5 Liter Fond Enten- oder Geflügelfond
- 200 ml Sojasauce
- 2 Ente küchenfertige Wildenten
- 1 Chilischoten

### Für die Füllung: Steinpilzfüllung

- 200 g Steinpilze
- Öl
- 3 Schalotten, fein gehackt
- 1 Ei Sherry Medium

### 1 Ei Sahne

- Für den Teig: Crepeteig
- 125 g Mehl

### 1 Eier

### 1 Eigelb

- 1 Ei Zucker
- 1 Prise Salz

### 250 ml Milch

## Zubereitung

Für die Knusperente in einem breiten Topf das Öl erhitzen und das Röstgemüse mit den Früchten anbraten. Die Röstgewürze hinzugeben und nach 15 Minuten mit dem Fond und der Sojasauce auffüllen. Etwa 30 Minuten bei schwächster Hitze kochen lassen.



Nun die Enten in den Fond geben und 90 Minuten ziehen lassen, dabei darf der Fond nicht kochen. Wenn die Keulen sich leicht vom Körper lösen lassen, sind die Enten fertig. Dann herausnehmen, den Fond passieren und zu einer sämigen Sauce einkochen.

Brust und Keulen vom Körper tranchieren. Die Steinpilze hacken und in etwas Öl anbraten. Schalotten dazugeben, nach 5 Minuten Sherry und Sahne zufügen. Einkochen, bis sich eine püreeartige Masse ergibt.

Für den Crepeteig alle Zutaten zu einem dünnflüssigen Teig verrühren, kurz quellen lassen und in einer kleinen Pfanne 4 hauchdünne Crepes backen. Diese übereinander legen und zum Viereck schneiden.

Jede Crepe mit etwas Steinpilzmasse belegen, locker aufrollen, mit Butter bestreichen, wenn man mag, in gehackten Pistazien wälzen und dritteln. Anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

17.01.06 pebbles4

## Kräuter Crepe zu Gemüse Ragout 1 Ei M

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Kräuter z. B. Basilikum, Petersilie und Schnittlauch,

1 Ei,

1/8 l Milch,

6 Ei Mehl,

Salz,

400 g geschälte Möhren,

1 Bund geputzte Lauchzwiebeln,

1 Ei Butter/Margarine,

200 g ungebrühte Bratwurst,

100 g Schlagsahne,

etwas pflanzliches Bindemittel für Diabetiker geeignet,

Pfeffer,

1 Ei Öl,

frische Kräuter zum Garnieren

1. Kräuter hacken. Ei und Milch verschlagen. Mehl unterrühren, mit Salz würzen. Kräuter zufügen, Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

2. Möhren längs halbieren, in Stücke schneiden. In 400 ml Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Lauchzwiebeln in Stücke schneiden.

3. Fett erhitzen. Von der Wurst kleine Brätbällchen direkt aus der Pelle in das heiße Fett drücken. Bällchen unter Wenden anbraten. Lauchzwiebeln zufügen, kurz mit anbraten, Sahne angießen, Möhren mit Flüssigkeit zufügen, aufkochen. Bindemittel einrühren, kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Eine beschichtete Pfanne mit Öl ausstreichen. Aus dem Teig darin nacheinander 4 dünne Pfannkuchen backen. Jeweils leicht übereinander schlagen und portionsweise mit etwas Ragout anrichten. Mit Kräutern garnieren.

Zusatz-Info

Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Portion 390 kcal/1 630 kJ

Eiweiß 12 g

Fett 28 g

Kohlenhydrate 22 g

Fit:

Die ätherischen Öle der Kräuter regen den Appetit an

Extra:

Pro Portion Ca. 1 3/4 anzurechnende BE

Tina Nr. 46/03

Zarte gefüllte Crepes 2 Ei M

Pilz-Geschnetzeltes steckt in diesen Pfannkuchen-Tüten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

150 g Mehl

2 Eier

Salz

350 ml Milch

200 g Putenbrust

250 g Pilze

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 El Butterschmalz

Salz,

Pfeffer

100 g Creme fraiche

1 Ei TK-Petersilie

etwas Zitronensaft

## Zubereitung

1. Das Mehl in eine Rührschüssel sieben. Eier sowie 1 Prise Salz zufügen mit der Milch zu einem flüssigen Teig verrühren. Ca. 20 Min. quellen lassen.
2. Fleisch abbrausen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze feucht abreiben, putzen, klein schneiden. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen, fein hacken. Das Fleisch in einer Pfanne in 1 El Butterschmalz anbraten. Dann Pilze, Zwiebel und Knoblauch zufügen, ca. 5 Min. mitbraten. Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer würzen. Creme fraiche einrühren. Pfanne vom Herd nehmen, Petersilie und Zitronensaft unterrühren.
3. Übriges Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 8 Pfannkuchen darin ausbacken. Teig jeweils durch Drehen der Pfanne gleichmäßig dünn verteilen, Bei mittlerer Hitze braten, bis der Crepe leicht gebräunt ist. Im Ofen warm halten.
4. Zum Füllen je 1-2 El Geschnetzeltes auf die Crepes geben. Zusammenklappen und von der schmalen Seite her 2-mal zusammenfalten. Evtl. die Crepe-Tüten jeweils in ein Stück Pergamentpapier wickeln.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Person ca. 450 kcal, Eiweiß: 25 g, Fett: 25 g, Kohlenhydrate: 32 g  
Lisa Nr. 50/03

## Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Sonntag, 19. Februar 2006

## Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren. Dann speichern, O K.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur, das sich im Rezept ,

**Ei** Produkte + deren Anzahl, befinden

Sonntag, 19. Februar 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans