

Crêpes

mit roter Füllung

Bio Kochbox KW 42



Crêpes

mit roter Füllung



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 125 ml Gemüsefond
- 40 g Bulgur
- 1-2 Orangen
- 450 g Rote Bete
- 150 g Möhren
- 50 g Brie
- 100 g Saure Sahne

Crêpe-Teig:

- 150 ml Milch
- 60 g Weizenvollkornmehl
- 2 Eier
- ½ Bund Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- Öl
- 25 g Butter

Zubereitung:

Die Gemüsebrühe aufkochen, den Bulgur hineingeben und vom Herd nehmen. Den Bulgur ca. 10 Min zugedeckt ausquellen lassen. Die Orange heiß waschen, trocknen, die Schale dünn abreiben, zum Bulgur geben. Die Orange auspressen, Saft mit Wasser auf 150 ml auffüllen. Die Rote Bete schälen und waschen.

Die Knollen in dünne Scheiben schneiden. Möhren schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einem flachen Topf erhitzen. Rote Bete und Möhren darin anbraten. Orangensaft zugießen, salzen und pfeffern. Zugedeckt ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Den Brie und die saure Sahne mit dem Schneidestab des Handrührgerätes pürieren. Zusammen mit dem Bulgur unter das Gemüse heben und alles bei milder Hitze warmhalten. Aus dem Crêpe-Teig dünne Pfannkuchen backen, jeweils einen Teil Gemüsemischung darauf geben, mit Petersilie bestreuen, zusammenklappen und servieren.