

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Dinkelcrêpes mit Sommergemüse

Monatsmenu September / 4 Personen

Crêpes

125 g UrDinkel-Vollkornmehl
125 g UrDinkel-Halbweissmehl
1 KL Salz

3 dl Milch
1 ½ dl Wasser
2 Eier
30 g Butter, flüssig, ausgekühlt

in eine Schüssel geben, mischen

zum Mehl geben, mit einem Schwingbesen glatt rühren
zugeben, darunter rühren, 30 Min. zugedeckt quellen lassen
zugeben, mischen

Holl-Rapsöl

Crêpes-Platte oder Bratpfanne auspinseln, soviel Teig hineingeben, bis der Boden der Platte/Pfanne dünn damit überzogen werden kann (mit Schaber oder durch hin und her Bewegungen der Pfanne). Sobald sich die Crêpe von selbst von der Platte/vom Pfannenboden löst, wenden und die zweite Seite nur kurz backen



Gemüsefüllung mit Kräuteröl und Feta

1 Zucchini
1 Auberginen
1 Peperoni
Salz
Oliven-oder Holl-Rapsöl

in Scheiben schneiden
in Scheiben schneiden
in Stücke schneiden
würzen
in Bratpfanne erhitzen, Gemüse knackig weich braten

Kräuteröl

1 dl Rapsöl
1 Handvoll Gartenkräuter (Basilikum, glatte Petersilie)
1 KL Salz

alle Zutaten zusammen mixen

100 g Baselbieter Feta

zerbröseln
Crêpes mit dem Gemüse belegen mit Feta bestreuen und mit dem Öl beträufeln, zusammen falten oder einrollen.

Die Ebenrainköchin wünscht "à Guete".

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken