

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Randencrêpes mit Rüeblifüllung und Micro Leaves

Monatsmenü September 2018 / 4 Personen
Ebenraintag-Crêpes 2018



Crêpes

125 g	UrDinkel-Vollkornmehl	
125 g	UrDinkel-Halbweissmehl	
1 KL	Salz	in eine Schüssel geben, mischen
3 dl	Milch	
1 ½ dl	Randensaft	zum Mehl geben, mit einem Schwingbesen glatt rühren
2	Eier, verquirlt	zugeben, darunter rühren, 30 Min. zugedeckt quellen lassen
30 g	Butter, flüssig	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 Bewegen der Pfanne). Sobald sich die Crêpe von selbst von der Platte/vom Pfannenboden löst, wenden, zweite Seite nur kurz backen

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken

Rüeblifüllung

1 EL	Butter	erhitzen
1 kl.	Zwiebel, fein geschnitten	zugeben, zusammen andämpfen
2	Rüebli (250 g), in feine Scheiben geschnitten	zugeben, mitdämpfen
½ dl	Gemüsebouillon	ablöschen, zugedeckt weichdämpfen
25 g	Sbrinz, gerieben	
50 g	Quark	beigeben, alles pürieren
wenig	Salz, Pfeffer	würzen
		Die Rüeblifüllung auf die gewendete Crêpe aufstreichen, heiss werden lassen, nach Belieben zusätzlich pikante Knuspernüsse darauf streuen (siehe Rückseite), falten und anrichten
50 g	gemischte Micro Leaves	darüber streuen

Pikante Knuspernüsse

150 g	Baumnüsse oder andere, evtl. gemischte Nüsse	
1 ½ EL	Honig, flüssig	
1 KL	Paprika	
1 KL	Chili	
1 KL	Salz	
etwas	Pfeffer	in eine Schüssel geben und mischen
		Die Nussmischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und verteilen
30 g	Butter, flüssig	zugeben, mischen

Backen

Ofenmitte

170 °C (Heissluft 160 °C)

ca. 12 Min., 1-2-mal durchmischen

Die Nüsse gut im Auge behalten, sie dürfen nicht zu dunkel werden!

Nach dem Abkühlen sollen die Nüsse nicht mehr stark klebrig sein, falls doch, nochmal 5 Minuten in den heissen Ofen schieben

Zum Aufbewahren luftdicht verpacken

Hinweis

Für die Crêpes braucht es nur etwa 50 g Knuspernüsse, diese können grob gehackt auf die Füllung oder über die gefalteten Crêpes gestreut werden.

Die restlichen Nüsse als Apéro geniessen oder über einen Salat streuen.

Die Ebenrainköchin wünscht "à Guete".

