



Die Rezeptidee der Woche:

Woche 17 / 2013

Kräuter-Crepes, gefüllt mit jungen Karotten, Frühlingszwiebeln und Kresse

Zutaten für ca. 4 Personen:

Crepes:

1 Tasse	Weizenmehl
1 Tasse	Eier (2 - 3 Stk)
1 Tasse	Wasser oder Gemüsebrühe
1 Bund	Gemischte frische Kräuter
	Kräutersalz

Füllung:

ca. 700g	Junge Karotten
1 Bund	Frühlingszwiebeln
100g	Crème fraîche
50g	Sauerrahmbutter
1 EL	Honig
1/2 Bund	Frische Petersilie
	Salz & Pfeffer
1 Schälchen	Kresse

Zubereitung:

- *Die Karotten mit einer Bürste unter fließend Wasser kurz sauber schrubben.
In nicht allzu große, aber gleichmäßige Stücke schneiden.*
- *Karotten in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und bissfest garen. 3/4 der Karotten herausnehmen. Das restliche Viertel mit der Butter, Crème fraîche und dem Honig fein pürieren, so dass eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie zugeben. Restliche Karotten wieder in die Sauce geben sowie die feingeschnittenen Lauchzwiebeln dazugeben.*
- *Das Bund gemischte Kräuter waschen und gegebenenfalls die Blätter von den Stielen zupfen. Für den Crepes Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Mixstab zu einer glatten Masse aufmischen. Durch den hohen Anteil an Kräutern bekommen die Crepes eine schöne grüne Farbe.*
- *Die Crepes nun in einer beschichteten Pfanne (15 - 18 cm Durchmesser) dünn von beiden Seiten ausbacken.*
- *Crepes auf Teller anrichten, mit dem Karottengemüse füllen und wieder zur Hälfte zusammen klappen. Mit der geschnittenen Kresse bestreuen.*