

Leichte saisonale Küche vor den Ostertagen

Crêpe mit Pilzfüllung und Salat

Für 2 Portionen.

Zutaten:

- 4 dl Milch
- 140 g Mehl
- 2 Eier
- 250 g Pilze (z.B. Champignons)
- 1 Zwiebel
- ¼ Lauch oder 1-2 Frühlingszwiebeln
- Öl
- 0.5-1 dl Halbrahm
- Salz und Pfeffer
- Kräuter z.B. Peterli

Variante: 2 EL Mohnsamen



Zubereitung:

1. Teig: Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milch und Eier verrühren und nach und nach unter stetigem Rühren mit dem Schwingbesen in die Mulde giessen. 1 EL Öl dazugeben unditerrühren. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.
Variante mit Mohnsamen: In den fertigen Teig die Mohnsamen hinzugeben.
2. Crêpe: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Da im Teig bereits Öl ist benötigt es nur ganz wenig Öl. Dieses in einer gut beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. So viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden gedeckt ist und bei leichter Hitze backen. Das Crêpe wenden und danach im Backofen warmstellen.
3. Füllung:
Zwiebel fein hacken, Lauch längs halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Pilze in Streifen schneiden.
Wenig Öl heiss werden lassen. Zwiebeln andämpfen und dann die Pilze sowie Lauchstreifen und Frühlingszwiebeln dazugeben und mit wenig Wasser einköcheln. Rahm begeben und kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen und mit Kräutern garnieren.
4. Crêpes mit der Pilzsauce füllen und fertig ist die künstliche Speise.

Tipp:

Dazu schmecken ein gemischter saisonaler oder grüner Salat sehr lecker und ergänzt das Menü mit gesunden und fürs Immunsystem wichtigen Vitaminen.