AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	40 Min.	ganzjährig	international

SPINAT-CRÊPE MIT ZIEGENQUARK



Rezept: Donna Hay. Life in balance. AT-Verlag 2016 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Grün ist in und gesund. Dieses coole Eiergericht, mit Ziegenquark und Zucchini-Erbsen, überzeugt auch bisherige Omelettenverachter.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

160 g	Buchweizenmehl	120 g	Erbsen
3	Ei	8	Kefen
5 dl	Mandelmilch	2 EL	Olivenöl
75 g	Jungspinat	2 EL	Zitronensaft
1 Bd	Glattblättrige Petersililie	200 g	Ziegenquark
2.5 EL	Olivenöl	1	Zitrone, in Spalten
2	Zucchini, mittelgrosse		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Salatgarnitur: Zucchini, Erbsen, Zuckerschotenranken, Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
2. Crêpes: Die restlichen Zutaten bis auf das Öl zu einer glatten Masse pürieren. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne mit 20 cm Durchmesser stark erhitzen. Schöpflöffelweise Teig in die Pfanne geben, durch Schwenken darin verteilen und 1-2 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten; es sollte 12 Crêpes ergeben.
3. Die Crêpes auf Teller verteilen, den Salat sorgfältig darauf verteilen, mit dem Ziegenquark garnieren, mit Salz abschmecken und mit den Zitronenspalten garnieren.