

8. Platz

Carmen Mans aus Attendorf

Italienische Crespelle mit mediterraner Gemüse-Füllung

aromatisch

Für 4 Portionen

Crespelle-Teig: 150 g Dinkelmehl Type 630
♦ 1 Ei ♦ Salz ♦ 1 EL Bratöl ♦ 250 ml Sprudelwasser ♦ **Füllung:** 1 Knoblauchzehe ♦ 250 g Quark ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 200 g Tomaten ♦ 100 g Zwiebeln ♦ je 150 g rote, grüne und gelbe Paprika ♦ 150 g Champignons ♦ 125 g Mozzarella ♦ 100 g Rucola ♦ 1 EL Bratöl ♦ **Außerdem:** 2 EL Bratöl zum Ausbacken ♦ **Auf Wunsch:** Basilikum für die Garnitur

1. Für die Crespelle Mehl, Ei, 1 Prise Salz und Öl mit Quirlen des Handrührers verrühren. Nach und nach Sprudelwasser unterrühren, bis glatter Teig entsteht. Ca. 15 Minuten ruhen lassen. Inzwischen für die Füllung Knoblauch schälen und fein würfeln. Quark in Schüssel glatrühren, Knoblauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

2. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und 0,5 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und 0,5 cm groß würfeln. Pilze putzen, mit feuchtem Tuch säubern, ggf. trockene Stielenden abschneiden und in feine Scheiben schneiden. Mozzarella 0,5 cm groß würfeln. Rucola verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.



Foto: Lena Merz und Anna Plumbaum



Öl in Pfanne erhitzen und Pilze darin ca. 5 Minuten goldbraun anbraten. Zwiebeln und Paprika zugeben und 6 Minuten mitbraten. Tomaten zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen.

3. Inzwischen für Crespelle Backofen auf 100 °C vorheizen. Öl portionsweise in großer Pfanne erhitzen. Nacheinander je ¼ des Teigs von beiden Seiten zu dünnen Crespelle ausbacken und im Backofen warm halten. Fertige Crespelle auf Teller legen, je 1 Hälfte mit Quark bestreichen, Pfannengemüse, Käse und Rucola darauf geben, Crespelle zuklappen und auf Wunsch mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 463 kcal, 1940 kJ, 23 g EW, 35 g KH, 26 g F, 3 BE

Küchen-Tipp: Auch mit anderen Gemüsefüllungen ein Genuss!

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

