

Rezept Crêpes mit Gemüsefüllung

Zutaten:

Teig

1/3 Portion Crêpeteig, salzig

Zum Braten

3 EL flüssige Butter oder Pflanzenöl (Typ Erdnussöl, Sonnenblumenöl, ...) und 1 Baumwolltuch

Füllung

1 – 2 Schalotten

2 Tomaten Tomaten (Typ Pelati)

1 mittelgroße Zucchini

1 Karotte

1 das Weiße vom Lauch

100 g Erbsen

0,1 l Schlagsahne

0,1 l Béchamelsauce

2 EL Butter

Zitronensaft

1/4 Bd Schnittlauch oder Kerbel

1/4 Bd glatte Petersilie

1 Pr frisch geriebene Muskatnuss

Meersalz oder Salz aus der Mühle

frisch gemahlener schwarzer oder weißer Pfeffer

Überbacken

4 EL flüssige Butter

0,1 l Béchamelsauce

Zubereitung

Den Crêpeteig zubereiten.

Die Crêpes zubereiten und stapeln.

Die Béchamelsauce bereiten.

Das Backrohr auf 220° C vorheizen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Die Tomaten kreuzweise einritzen und für einige Sekunden im kochenden Wasser blanchieren.

Mit einem Sieblöffel aus dem Wasser heben, die Haut entfernen und den Stielansatz ebenfalls entfernen.

Die Tomaten vierteln, Kerne und Gemüsewasser entfernen und klein schneiden.

Die frischen Gewürze waschen, alles Unschöne entfernen, durch Ausschlagen trocknen, Stiele entfernen und Feinwiegen.

Die Schalotten schälen und Feinwiegen.

Alle Gemüsesorten, außer den Tomaten, putzen, waschen, schälen falls erforderlich und in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Butter heiß werden lassen, außer den Tomatenwürfeln, alle Gemüsewürfel und die Erbsen andünsten.

Das Gemüse salzen und pfeffern.

Das Gemüse mit der Sahne ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Hälfte der Béchamelsauce unter das Gemüse ziehen.

Die Tomatenwürfel unter rühren.

Restliche Gewürze zufügen.

Mit Zitronensaft abschmecken und eventuell nachwürzen.

4 EL Butter in einem Butterpfännchen zum Schmelzen bringen.

Die einzelnen Crêpes mit der Fleischmasse bestreichen,

aufrollen und in eine gefettet Auflaufform geben.
Nachdem alle Crêpes in die Form gegeben worden sind, die Pfannkuchen mit einem

Küchenpinsel mit Butter einstreichen.

Die restliche Béchamelsauce mit einem Suppenlöffel über die Crêpes verstreichen.

Für ca. 15 Minuten in den Ofen schieben.

[Zurück zu den Vegetarischen Rezepten](#)

[Zurück zu den Pfannkuchenrezepten](#)