

Jacqueline Amirfallah
Linsencrêpes mit Möhren und Romana-Salat

Mittwoch, 14. April 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Crêpes

150 g rote Linsen
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Milch
4 Eier
2 EL natives Olivenöl
100 g Mehl
1/2 TL Salz
1/2 TL Paprika, edelsüß
etwas Olivenöl zum Braten

Für die Füllung

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe, klein
500 g Möhren
100 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 EL Butterschmalz
1 TL gemahlener Kardamom
etwas Salz
1 Msp. Zucker
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriandergrün

Für den Salat

1 Kopf Romanasalat, klein
1 Möhre, groß
1 Bio-Zitrone (Schale und Saft)
etwas Salz
etwas Zucker
2 EL natives Olivenöl

Zubereitung:

1. Für die Crêpes die Linsen und Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Nach etwa 5 Minuten Garzeit 2–3 Esslöffel Linsen herausnehmen und beiseite stellen.
2. Übrige Linsen sehr weich garen. Dann Linsen abgießen, mit der Milch in einen hohen Mixbecher geben, verrühren und mit dem Stabmixer pürieren.
3. Linsenmix, Eier, 2 EL Olivenöl und Mehl zu einem glatten und dünnflüssigen Teig verquirlen. Mit Salz und Paprikapulver würzen.



4. Den Teig zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen.
5. Inzwischen für die Füllung die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
6. Möhren und Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
7. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln darin anbraten. Knoblauch, Kardamom, eine gute Prise Salz und Zucker dazugeben.
8. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten weich dünsten. Zwischendurch öfter umrühren. Falls das Gemüse anzusetzen beginnt, 1 Esslöffel Wasser hinzufügen.
9. Das gegarte Gemüse fein pürieren oder das Gemüse stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Püree warm halten.
10. Den Teig eventuell mit noch etwas Milch flüssiger rühren.
11. Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander dünne Crêpes backen.
12. Währenddessen Petersilie und Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen. Einige Blätter für die Garnitur beiseite legen. Übrige Kräuterblätter fein schneiden und unter das Püree ziehen.
13. Den Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Die Möhre schälen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden oder grob raspeln.
14. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
15. Romanasalat und Möhren mischen und mit Salz, Zucker, Zitronenschale und -saft sowie Olivenöl marinieren.
16. Zum Servieren je etwa 2 EL Gemüsepüree auf ein Crêpe geben und aufrollen. Die Crêperollen mit den zurückbehaltenen Linsen und Kräuterblättern garnieren und anrichten. Dazu den Salat reichen.

Pro Portion: 540 kcal / 2250 kJ
52 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 27 g Fett