

Crêpes mit Spinat-Feta Füllung

Rezept für 6-10 Stück je nach Pfannengrösse

Crêpes

3	Stk	Eier
3	dl	Milch
100	g	Mehl
½	TL	Salz
2	EL	Olivenöl zum Braten

Füllung

700	g	Blattspinat, frisch
1	Stk	Zwiebel
2	Stk	Knoblauchzehen
1	EL	Olivenöl
150	g	Feta
2	Stk	Tomaten
		Salz, Pfeffer, wenig Muskatnuss



Zubereitung

Für die Crêpes:

Die Eier und die Milch mit dem Mixer gut verrühren. Das Mehl begeben und solange mixen, dass sich keine Klümpchen bilden. Zuletzt das Salz begeben. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 80° vorheizen.

Für die Füllung:

Den Blattspinat waschen, grobe Stiele entfernen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Feta in kleine Würfel schneiden. Bei den Tomaten den Stielansatz entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch leicht dünsten, Blattspinat begeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Wenig Muskatnuss begeben. Feta und Tomatenwürfel begeben und alles gut mischen. Falls nötig noch einmal etwas mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und mit einem Deckel decken. Kurz stehen lassen.

Den Crêpes Teig noch einmal gut mixen. In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und eine Crêpes nach der anderen ausbacken. Ausgebackene Crêpes zum warmhalten auf einer Platte in den Backofen stellen.

Die Crêpes aus dem Ofen nehmen und sofort mit der Füllung belegen. Zusammenfalten und dekorativ auf dem Teller anrichten.

Tipp

Ein ideales Sommergericht, denn die Crêpes schmecken auch kalt sehr gut.
Kombiniert mit Blattsalat oder gemischtem Salat eine hervorragende und ausgewogene Mahlzeit.

Nährwert pro Portion

Kalorien	224
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiss	11 g
Fett	13 g