

Vegetarische Rezepte

Fenchel Crepes

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Crepes, Fenchel, Mehlspeisen, Vegetarisch

CREPES

150 g Weizenmehl
400 ml Kalter Fencheltee
1 Ei (Größe M)

2 Essl. Gemischte, gehackte Kräuter
1 Prise Salz

FÜLLUNG

1 Fenchelknolle
100 g Champignons
20 g Butter
1 geh. TL Senf

150 g Dr. Ötker Vega légère
Salz
Curry

SOSSE

2 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
Salz

Etwas Senf
Curry

AUSSERDEM

Etwas Margarine oder Butter

Kleine Holzspießchen

Für den Crêpe-Teig zunächst das Mehl sieben. Dann Fencheltee mit Mehl, Ei, Kräutern und Salz in einer Rührschüssel mit einem Handrührgerät mit Rührbesen zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe kurz verrühren. Den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen. Für die Füllung Fenchelknolle putzen, waschen, vierteln in kleine Streifen schneiden, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Butter zerlassen, Gemüse andünsten, mit Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Das Gemüse mit Senf und ½ Becher Vega legere verrühren, mit Salz und Curry würzen. In einer beschichteten Pfanne (Ø 20 cm) Margarine oder Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Eine dünne Teiglage hinein geben, bei schwacher bis mittlerer Hitze goldgelb backen, auf einen Teller stürzen und wieder in die Pfanne gleiten lassen. Die zweite Seite goldgelb backen. Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Weise 3 weitere Crêpes backen. Die Füllung jeweils in die Mitte der 4 Crêpes verteilen, die Crêpes als Beutel zusammenfalten und mit jeweils 2-3 Holzspießchen zusammenstecken, auf eine Platte setzen und im Backofen warm stellen. Für die Soße Tomaten waschen, Stängelansätze entfernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, in kleine Ringe schneiden. Restliches Vega legere in einem Topf erwärmen mit dem Gemüse vermengen, mit Salz, Senf, Curry würzen und um die gefüllten Crêpes verteilen.