

SPINAT-CRÊPE MIT FRISCHEN PILZEN

ZUTATEN

8 Portionen

Für die Crêpes:

130 g frischer Spinat
130 g Buchweizenmehl
70 g Teffmehl
360 ml Mandelmilch (oder vegane Milch nach Wahl)
2 Eier
etwas Salz
Olivenöl zum Ausbacken

Für die Füllung:

300–400 g Pilz-Mix
150 g Crème fraîche
1 Zwiebel
Sojasoße
Ahornsirup
Kreuzkümmel
Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Den Spinat waschen und pürieren. Die Eier und die Mandelmilch mixen und anschließend mit dem Spinat, Salz und Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen und anschließend die Crêpes schön dünn in der Pfanne ausbacken.
2. Die Pilze säubern und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel fein hacken und mit einer Prise Salz goldgelb in der Pfanne zerlassen. Anschließend die Pilze dazugeben und langsam schmoren lassen.
3. Die Pilzpfanne mit einem Schuss Sojasoße ablöschen und mit Ahornsirup und Kreuzkümmel nach Geschmack würzen.
4. Die Crêpes mit den Pilzen und nach Wahl mit Crème fraîche und Schnittlauch füllen, zusammenrollen und genießen.

Wir wünschen
guten Appetit!

