



Zucchini-Crêpes mit Ziegenfrischkäse

und Radieschen, dazu Salat mit Wildkräutern



ca. 30min



2 Personen

Wer zu frisch gebackenen Pfannkuchen ehrlich und aufrichtig „Nein!“ sagen kann, der möge jetzt vortreten. Niemand? Na, das hätten wir aber auch nicht erwartet - vor allem, wenn die leckeren Crêpes mit geraspelter Zucchini so lecker und gesund sind wie diese. Dank einem knackig-frischen Topping aus Radieschen und Mohn, aromatisch angemachten Wildkräutern und cremigem Ziegenkäse ist dies ein echter Superstar der Brunchfraktion!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 150g Weizenmehl ¹
- 2 Bio-Eier ³
- 250ml Milch ⁷
- 1 Bund Radieschen
- 1 Packung Ziegenfrischkäse ⁷
- 1 Päckchen Blaumohn
- 50g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ¹⁰
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Schneebesen
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Das übrige Ei schmeckt bestimmt am nächsten Morgen als Frühstücksei!

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 878kcal, Fett 53.4g, Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 31.3g



1. Zucchini raspeln

Die **Zucchini** grob raspeln.



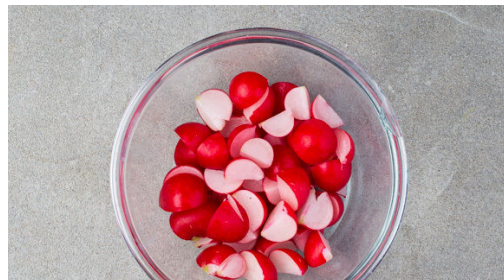
2. Teig anrühren

Das **Mehl** mit 1TL Salz vermengen. In einer zweiten Schüssel **1 Ei** mit der **Milch** und 1EL Olivenöl mit einem Schneebesen oder einer Gabel verquirlen, dann zur **Mehlmischung** geben und alles zu einem glatten, dünnflüssigen **Teig** verrühren, ggf. ca. 50ml Wasser zufügen. Die geraspelte **Zucchini** untermengen.



3. Crêpes backen

In zwei mittelgroßen Pfannen je 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den Boden jeder Pfanne mit ca. **1/4 des Teigs** bedecken und diesen ca. 3Min. backen, bis die Ränder beginnen, sich von der Pfanne zu lösen. Dann wenden und auf der anderen Seite ca. 3Min. backen. Die **Crêpes** warm halten und so fortfahren, bis der gesamte Teig verbraucht ist, ggf. erneut Öl zufügen.



4. Radieschen schneiden

Die **Radieschen** vierteln.



5. Käse & Radieschen mischen

Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel sehr grob zerkrümeln und mit den **Radieschen**, 2TL Olivenöl, 2TL Essig, der **1/2 des Blaumohns** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



6. Salat fertigstellen

1TL Olivenöl, 1TL Essig, 1TL Senf und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Wildkräutersalat** vermengen. Die **Zucchini-Crêpes** mit den **Wildkräutern** und dem **Ziegenkäse-Radieschen-Salat** garniert servieren.