



Crêpes mit Birnenkompott

serviert mit Crème fraîche und Pistazien



20-30min



2 Personen

Bei diesem himmlischen Dessert wird uns abwechselnd heiß und kalt ... Nein, wir fiebern nicht, wir naschen nur abwechselnd vom buttrig-süßen Birnenkompott mit Orange und Zimt und von der feinen Crème fraîche. Die beiden werden von einem zarten Crêpe-Mantel eingehüllt, und ein paar gehackte Pistazien setzen der cremigen Köstlichkeit eine knackige Krone auf. Einfach königlich!

Was du von uns bekommst

- 2 Birnen
- 1 unbehandelte Orange
- 200g Zucker
- 1 Pck. gemahlener Zimt
- 2 Bio-Eier ¹
- 150g Weizenmehl ²
- 1 Becher Crème fraîche ³
- 20g Pistazienkerne ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch ³
- 1EL Butter ³
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Das Rezept ergibt etwa 4 Crêpes.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1030kcal, Fett 34.8g, Kohlenhydrate 155.7g, Eiweiß 22.9g



1. Obst vorbereiten

Die **Birnen** schälen, vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen.



2. Kompott köcheln

Die **Birnen**, die **Orangenschale**, den **Orangensaft**, **100g Zucker**, den **Zimt** und 100ml Wasser in einem kleinen Topf vermengen, bis sich der Zucker auflöst. Bei starker Hitze aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze 10-15Min. einköcheln lassen, bis das **Kompott** eine karamellartige Konsistenz hat. Gelegentlich umrühren.



3. Teig anrühren

Die **Eier** mit 250ml Milch und **2EL Zucker** verquirlen. Dann das **Mehl** langsam und portionsweise unterrühren. **Tipp:** Am besten in 3 Portionen unterrühren und nach jedem Mal gründlich vermengen. ½TL Salz unterrühren und den **Teig** ca. 5Min. ruhen lassen.



4. Crème fraîche verfeinern

Die **½ der Crème fraîche** mit **1EL Zucker** verrühren. **Tipp:** Wer mag, gibt noch ½TL Vanilleextrakt, Bourbon oder Rum dazu. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



5. Crêpes backen

In einer großen Pfanne ½TL Pflanzenöl oder Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Ca. **100ml Teig für 1 Crêpe** in die Pfanne geben, dabei die Pfanne leicht schwenken, um den **Teig** gleichmäßig rund auf dem Pfannenboden zu verteilen. Die **Crêpe** 1-2Min. ausbacken, dann wenden und weitere ca. 30Sek. backen. Den Vorgang wiederholen, bis der **Teig** aufgebraucht ist.



6. Pistazien hacken

Die **Pistazien** grob hacken. **Tipp:** Wer möchte, kann die **Pistazien** kurz anrösten. Das **Kompott** vom Herd nehmen, mit 1 Prise Salz verfeinern und 1EL Butter unterrühren. Die **Crêpes** auf Teller verteilen, nach Belieben aufrollen oder falten, mit dem **Kompott** und der **Crème fraîche** anrichten und mit den **Pistazien** garniert servieren.