



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!

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

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

- 2 mittelgroße Pfannen
- Schneebesen
- Messbecher
- Küchenreibe

Kochtipp

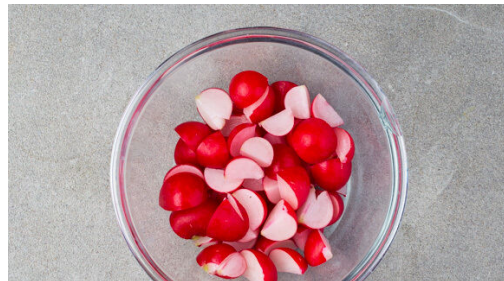
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



Die **Zucchini** grob raspeln.



Die **Radieschen** vierteln.



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.



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.



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.



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.