



Zucchini-Crêpes mit Ziegenfrischkäse

und Radieschen, dazu Salat mit Wildkräutern



ca. 30min



3-4 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

- 2 Zucchini
- 300g Weizenmehl ²
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Bund Radieschen
- 250g Ziegenfrischkäse ³
- 1 Pck. Blauemohn
- 100g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 400ml Milch ³
- 2TL Senf ⁴
- 2TL 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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 43.1g,
Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 26.9g



1. Zucchini raspeln

Die **Zucchini** grob raspeln und in einem sauberen Küchentuch oder in einem Sieb gut ausdrücken, um möglichst viel Flüssigkeit zu entfernen.



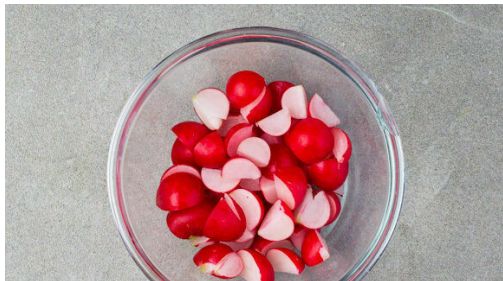
2. Teig anrühren

Das **Mehl** mit 2TL Salz vermengen. In einer zweiten Schüssel die **Eier** mit 400ml Milch und 2EL Olivenöl mit einem Schneebesen oder einer Gabel verquirlen, dann zur **Mehlmischung** geben und alles zu einem glatten, dünnflüssigen **Teig** verrühren, ggf. ca. 100ml 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. **1/8 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**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig, dem **Blauemohn** und je 2 Prisen Salz und Pfeffer vermengen.



6. Salat fertigstellen

2TL Olivenöl, 2TL Essig, 2TL Senf und 2TL 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.