



## Zucchini-Crêpes mit Ziegenfrischkäse

und Radieschen, dazu Salat mit Wildkräutern



ca. 30min



4 Portionen

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 <sup>2</sup>
- 2 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 1 Bund Radieschen
- 250g Ziegenfrischkäse <sup>3</sup>
- 1 Pck. Blaumohn
- 100g Wildkräutersalat

## Was du zu Hause benötigst

- 400ml Milch <sup>3</sup>
- 2TL Senf <sup>4</sup>
- 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 754kcal, Fett 43.0g, Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 26.8g



### 1. Zucchini raspeln

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



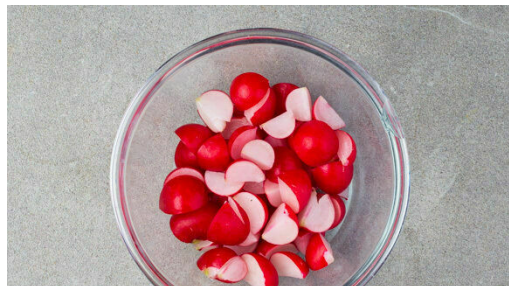
### 2. Teig anrühren

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.  $\frac{1}{4}$  **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**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig, dem **Blaumohn** 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.