

## Crêpes mit Birnenkompott

serviert mit Crème fraîche und Pistazien

⌚ 20-30min ⌂ 4 Portionen

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

- 3 Birnen
- 1 unbehandelte Orange
- 200g Zucker
- 2 Pck. gemahlener Zimt
- 2 Bio-Eier<sup>1</sup>
- 300g Weizenmehl<sup>2</sup>
- 1 Becher Crème fraîche<sup>3</sup>
- 20g Pistazienkerne<sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 500ml Milch<sup>3</sup>
- 2EL Butter<sup>3</sup>
- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Sparschäl器
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

### Kochtipp

Das Rezept ergibt etwa 8 Crêpes.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 827kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 124.3g, Eiweiß 18.4g



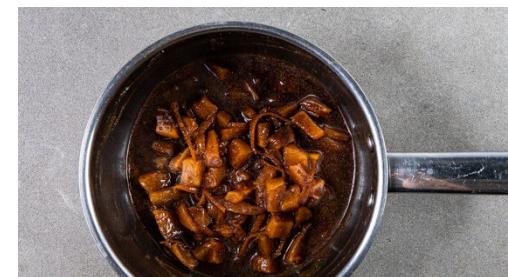
### 1. Obst vorbereiten

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



### 4. Crème fraîche verfeinern

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



### 2. Kompott köcheln

Die **Birnen**, die **Orangenschale**, den **Orangensaft**, **150g Zucker**, den **Zimt** und 150ml 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.



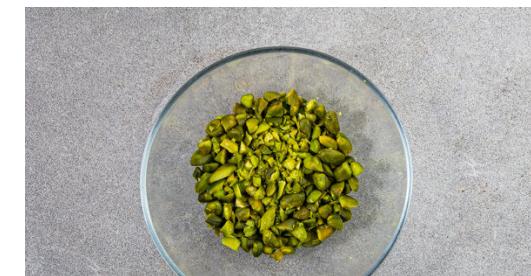
### 5. Crêpes backen

In einer großen Pfanne ½TL Pflanzenöl oder Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Pfanne vom Herd nehmen und ca. **100ml Teig für 1 Crêpe** hineingeben, 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.



### 3. Teig anrühren

Die **Eier** mit 500ml Milch und **3EL Zucker** verquirlen. Dann das **Mehl** langsam und portionsweise untermischen. **Tipp:** Am besten in 3 Portionen untermischen und nach jedem Mal gründlich vermengen. 1TL Salz untermischen und den **Teig** ca. 5Min. ruhen lassen.



### 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 2EL 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.