

★ FESTTAGSSPECIAL



Crespelle mit Kürbis und feiner Käsesauce

mit Spinat und karamellisierten Zwiebeln



ca. 40min



2 Personen

Crespelle sind die italienische Antwort auf Crêpes. Und sie sind richtig gutes Comfort-Food nach dem ganzen Vorweihnachtsstress! Der ist ja jetzt zum Glück erst mal vorbei - solange wir es uns mit diesem Leckerbissen gut gehen lassen. Als Füllung glänzen gebackener Hokkaidokürbis mit Thymiernote, zart-frischer Babyspinat, rote Zwiebeln und süßlich-aromatische Feigen, dazu noch eine cremige Käsesauce ... hach, lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Hokkaidokürbis
- 5g frischer Thymian
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Packung getrocknete Feigen
- 1 Packung Weizenmehl¹
- 2 Packungen Milch⁷
- 2 Bio-Eier³
- 1 Stück Emmentaler
- 1 Stückchen Harkäse^{3,7}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- 1EL Balsamicoessig¹⁷
- Olivenöl & 1EL Butter
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen, Blech, Backpapier
- 2 kleine Töpfe
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe & Messbecher
- Schneebesen

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

Kochtipp

Übrige Käsesauce mit Brot als eine Art Käsefondue genießen!

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 98.6g, Eiweiß 26.9g



1. Kürbis backen

Den Ofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen, in 2cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit dem **Thymian**, 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, ggf. ein weiteres Blech verwenden. Im Ofen 20-25Min. rösten, bis der **Kürbis** goldbraun und gar ist, nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Sauce ansetzen

300ml Milch abmessen und bereitstellen. Den **Emmentaler** und den **Hartkäse** grob reiben. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und in einem kleinen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Mit **1EL Mehl** bestäuben und mit einem Schneebesen 1-2Min. verrühren, dabei darauf achten, dass die **Sauce** nicht zu braun wird.



2. Zwiebeln und Feigen garen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren, in schmale Spalten schneiden und in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anschwitzen. Die Hitze reduzieren und die **Feigen** zugeben. 4EL Wasser, 1EL Balsamicoessig und 1/2TL Honig einröhren und bei niedriger Hitze ca. 4Min. einköcheln lassen.



5. Sauce kochen

Nach und nach unter ständigem Rühren die **300ml Milch** zufügen. Bei mittlerer Hitze 1-3Min. leicht eindicken lassen und vom Herd nehmen. Den **Käse** unterrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. mehr **Milch** einröhren.



3. Crespelle zubereiten

125g Mehl, 125ml Milch, 75ml Wasser, 1EL Olivenöl, 1 Ei und 2 Prisen Salz zu einem glatten **Teig** verrühren und in einer mittelgroßen Pfanne zu dünnen **Pfannkuchen** ausbacken, ggf. eine zweite Pfanne verwenden. Dafür **je 1 Kelle Teig** mit 1EL Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten, wenden und ca. 1Min. braten. Die **Crespelle** bis zum Servieren warm halten.



6. Anrichten und servieren

Den **Spinat**, den **Kürbis ohne die Thymianzweige** und die **Zwiebel-Feigen-Mischung** auf den **Crespelle** anrichten und mit der **Sauce** beträufelt servieren.