



## 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!



## Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Packung Weizenmehl <sup>1</sup>
- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 1 Packung Milch <sup>7</sup>
- 1 Bund Radieschen
- 1 Packung Ziegenfrischkäse <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Blaumohn
- 1 Packung Wildkräutersalat

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf <sup>10</sup>
- 1TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Küchenreibe
- Messbecher
- Schneebesen

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

### Kochtipp

Das übrige Ei schmeckt bestimmt am nächsten Morgen als Frühstücksei!

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 724kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 31.3g



### 1. Zucchini raspeln

Die **Zucchini** grob raspeln.



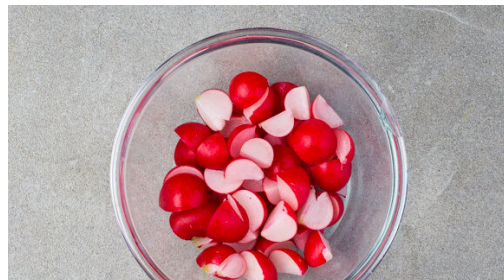
### 2. Teig anrühren

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.



### 3. Crêpes backen

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.



### 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**, 1-2TL Olivenöl, 1-2TL Essig, der **1/2 des Blaumohns** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



### 6. Salat fertigstellen

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.