



Special: Crêpes mit Birnenkompott

serviert mit Schlagsahne und Pistazien



20-30min



2 Personen

In der Adventszeit schaut doch sowieso niemand so genau auf die Kalorien, oder? Dafür sind die guten Vorsätze zu Silvester schließlich da. Aber bis dahin ist ja noch ein wenig Zeit ... Was ist da ein herzerwärmend leckeres Dessert mehr oder weniger? Wie zum Beispiel diese himmlischen Crêpes, die mit einem buttrig-süßen Birnenkompott mit Orange und Spekulatiusgewürz, luftig geschlagener Sahne und Pistazien daherkommen. Na?

Was du von uns bekommst

- 2 Birnen
- 1 unbehandelte Orange
- 200g Zucker
- 1 Päckchen Spekulatiusgewürz
- 2 Bio-Eier³
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 150g Weizenmehl¹
- 1 Packung Schlagsahne⁷
- 10g Pistazienkerne¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch⁷
- 1EL Butter⁷
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Handrührgerät
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Das Rezept ergibt etwa 4 Crêpes.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1022kcal, Fett 38.2g, Kohlenhydrate 146.9g, Eiweiß 22.4g



Eine Rührschüssel in den Kühlschrank oder das Gefrierfach stellen. Die **Birnen** schälen, vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen.



Die **Birnen**, die **Orangenschale**, den **Orangensaft**, **100g Zucker**, das **Spekulatiusgewürz** und 100ml 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.



Die Rührschüssel aus dem Kühlschrank oder dem Gefrierfach nehmen. **100ml Sahne** und **1EL Zucker** hineingeben und mit einem Handrührgerät in ca. 1Min. steif schlagen. **Tipp:** Wer mag, gibt 1/2-1TL Vanilleextrakt, Bourbon oder Rum in die noch flüssige **Sahne**. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



In einer großen Pfanne 1/2TL Pflanzenöl oder Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Ca. **100ml Teig für 1 Crêpe** in die Pfanne geben, 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.



Die **Eier** mit dem **Ahornsirup** und 250ml Milch verquirlen. Dann das **Mehl** langsam und portionsweise unterrühren. **Tipp:** Am besten in 3 Portionen unterrühren und nach jedem Mal gründlich vermengen. 1/2TL Salz unterrühren und den **Teig** ca. 5Min. ruhen lassen.



Die **Pistazien** grob hacken. **Tipp:** Wer möchte, kann die **Pistazien** kurz anrösten. Das **Kompott** vom Herd nehmen, mit 1 Prise Salz verfeinern und 1EL Butter unterrühren. Die **Crêpes** auf Teller verteilen, nach Belieben aufrollen oder falten, mit dem **Kompott** und der **Schlagsahne** anrichten und mit den **Pistazien** garniert servieren.