

Informationen zur Sendung vom 10.09.2022

Gefüllte Kräuter-Crêpes

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

Crêpes-Teig

500 ml Milch
260 g Weizenmehl (Type 550)
3 Eier
1 TL Zucker
Salz
Handvoll frische Kräuter nach Wahl

Füllung

Ca. 250 g Ziegenfrischkäse
4 Feigen
100 g Mandeln
etwas Honig zum Beträufeln
Salz
Piment d'Espelette (französisches Chili-Gewürz)

Regionaler Tipp

Feigen und Mandeln können Sie durch Birnen und Walnüsse austauschen.

Außerdem

Geklärte Butter oder Butterfett zum Ausbacken.

Zubereitung

Für den Crêpe-Teig das Mehl in eine Schüssel füllen. Die Eier zugeben, dann mit Salz und Zucker würzen. Langsam die Milch angießen und alles mit einem Schneebesen oder einem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren. Für 30 Minuten zur Seite stellen, damit das Mehl ausquellen kann.

Von den Kräutern die Blätter abzupfen. Sie können später auf dem Teig verteilt werden. Das sieht hübsch aus – ist aber etwas aufwendig. Schneller geht es, wenn Sie die Kräuter fein hacken und vor dem Crêpes-Backen unter den Teig heben.

Die Mandeln in ein wenig Butterfett rösten und auf Küchenpapier oder einem Sieb abtropfen lassen. Die Feigen achteln und auf einen Teller legen.

Eine passende flache Pfanne auf Temperatur bringen und mit Butterfett einpinseln. Eine kleine Kelle Crêpes-Masse in die Pfanne gießen und so schwenken, dass sich eine dünne Schicht auf dem Boden ausbreitet. Jetzt schnell Blätter auf der noch feuchten Oberschicht verteilen, wenn die aufwendige Variante gewählt wurde. Nach 2-3 Minuten den dünnen Pfannkuchen mit einer Palette drehen und vollenden. Crêpes für Crêpes backen, bis alle Exemplare fertig sind.

Informationen zur Sendung vom 10.09.2022

Gefüllte Kräuter-Crêpes

Von Ulla Scholz

Die Crêpes mit Ziegenkäse und Mandeln bestreuen, dann Feigenstückchen auflegen und mit Salz, Piment d'Espilette und Honig verfeinern. Zusammenschlagen und noch einmal aufeinander falten. Dann noch einmal kurz von beiden Seiten in der Pfanne so lange erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist.

Anrichten

Die Crêpes pur oder mit etwas grünem Salat reichen.

Ullas Küchentipps

Wildkräuter

Wildkräuter an abgelegenen Stellen sammeln, gut abwaschen und trocken in einer Salatschleuder trocknen. Am besten schmecken Kräuter, wenn sie noch vor der Blüte geerntet werden und die Blättchen jung und zart sind. Zum Sammeln eignen sich zum Beispiel: Knoblauchsrauke, Bärlauch, Giersch, Brennesseln oder Löwenzahn. Wer hier mehr Interesse hat, sollte eine Kurs mit Kräuterwanderung buchen, da auch viele Blüten – wie von duftenden Heckenrosen – sich in Speisen verarbeiten lassen.

Gartenkräuter

Auch hier gilt, dass die Kräuter vor der Blüte, am besten schmecken. Wenn Sie Kräuter für den Winter trocknen wollen, werden kleine Bündel mit Küchengarn zusammengebunden und kopfüber in einem gut durchlüfteten, trockenen Raum oder draußen unter einem Vordach aufgehängt.

Ziegenkäsecreme im Paprika-Schiffchen

Zutaten

4 kleine Paprika-Schoten
250 g Ziegenfrischkäse
150 g griechischer Joghurt
Handvoll Kräuter
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Den Ziegenkäse mit dem Joghurt und den Gewürzen glattrühren. Die Kräuter fein hacken und unter die Käsemasse geben. Die Paprika putzen und in Viertel schneiden. Den Ziegenkäse in die Paprikastücke füllen und mit Kräuterblättchen verzieren.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!