Crêpes mit Gemüse-Schinken-Füllung



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	2 St.
Milch	400 ml
Mineralwasser, classic	250 ml
Sonnenblumenöl	3 EL
Weizenmehl, Type 405	250 g
Salz	
Karotten	2 St.
Butter	6 EL
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Kochschinken	200 g
Gemüsebrühe	150 ml
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlere Pfanne

1. 1 Ei trennen (Eiweiß anderweitig verwenden). In einer Schüssel Eigelb, übriges Ei, 200 ml Milch, Mineralwasser und 1 TL Öl verquirlen. 200 g Mehl und ½ TL Salz zugeben und mit einem Schneebesen gründlich unter die Eiermilch rühren, sodass keine Klumpen zurückbleiben. Teig bei Zimmertemperatur etwas quellen lassen.

2. Inzwischen Karotten schälen, Enden entfernen, längs vierteln und in Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Erbsen mit Möhren ca. 5 Min. dünsten. Schinkenscheiben übereinanderlegen und in Streifen schneiden.

3. Für die Bechamelsauce übrige 4 EL Butter in einem Topf schmelzen. Restliche 50 g Mehl auf einmal zufügen und gut rühren, ca. 1–2 Min. unter Rühren hell anschwitzen. Restliche kalte Milch und Brühe nach und nach zufügen, dabei gründlich rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Bechamel unter Rühren ca. 5 Min. köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gemüse und Schinken zufügen und zugedeckt beiseite stellen.

4. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin aus dem Teig nacheinander 8 mittelgroße Crêpes backen. Gemüse-Schinken-Füllung darauf verteilen, Seiten einklappen und die Crêpes aufrollen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	625 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	30 g