



Crespelle mit cremiger Gemüsefüllung und Zwiebel-Cranberry-Konfitüre



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Kohlrabi	2 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Champignons, weiß	250 g
Cranberries, getrocknet	50 g
Petersilie, frisch	20 g
Öl	6 EL
Zucker	2 EL
Rotwein, trocken	100 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Frischkäse, natur	100 g
Dinkelvollkornmehl	250 g
Eier	3 St.
Milch	400 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. In einem Topf ca. 500 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen. Inzwischen Kohlrabi schälen, ggf. holzige Stellen entfernen und würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Cranberries fein hacken. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und achteln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. Kohlrabi im Salzwasser ca. 5 Min. kochen, anschließend ca. 50 ml Kochwasser abschöpfen, Kohlrabi in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen. Topf säubern und darin 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln, Cranberries und Zucker zugeben und ca. 4 Min. anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln. Gelegentlich umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.
3. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pilze darin ca. 2 Min. scharf anbraten. Kohlrabiwürfel zugeben, salzen und ca. 3 Min. mitbraten. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, Frischkäse und 2 EL Kochwasser zugeben, ca. 1 Min. köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Inzwischen Dinkelmehl in eine Schüssel geben, Eier zugeben, mit Milch auffüllen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Ca. die Hälfte der Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne ½ EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, ¼ des Teiges hineingeben und so nacheinander 4 Crespelle ausbacken.

5. Die restliche Petersilie und nach Belieben etwas vom Kochwasser zum Gemüse geben. Crespelle mit cremigem Gemüse einrollen und zusammen mit der Zwiebel-Cranberry-Konfitüre servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	653 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	24 g