

Gefüllte Crêpes mit Schweinsgeschnetzettelern und Gemüse



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 30 min

 Aktivzeit: 30 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 600 g** Nuss vom Schweizer Schwein (geschnetzelt)
- 2** Eier
- 2 dl** Milch
- 120 g** Mehl
- Salz
- 300 g** Broccoli
- 300 g** Blumenkohl
- 1** Schalotte
- 1 EL** mildes Currypulver
- 30 g** Butter
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- Pfeffer aus der Mühle
- 150 g** Naturjoghurt
- 1 EL** Zitronensaft

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 556** kcal
- 41 g** Eiweiss
- 32 g** Kohlenhydrate
- 28 g** Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

Mit Schweinen gegen Food Waste.

Schweine sind wichtige Verwerter von Nebenprodukten aus der Lebensmittelverarbeitung. Sie leisten damit einen Beitrag gegen Food Waste.

Zubereitung

- 1** Für den Crêpeteig die Eier mit Milch verquirlen, Mehl mit einem Schneebesen kräftig unterrühren und leicht salzen. Zur Seite stellen.
- 2** Gemüse fein hobeln, Schalotte schälen, halbieren und fein schneiden. Schweinsgeschnetzettelern auf einen Teller geben und mit Currypulver mischen.
- 3** Butter in einer beschichteten Pfanne heiss werden lassen, nacheinander Crêpes backen und warm stellen.
- 4**

In der Zwischenzeit in einer weiteren Bratpfanne das Öl auf starker Stufe erhitzen. Geschnetzeltes darin während 2–3 Minuten kräftig anbraten, dabei einmal rühren. Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen, den Fleischsaft ebenfalls beiseitestellen.

- 5 Gemüse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 5–6 Minuten braten. Den Fleischsaft zugeben und kurz einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch zugeben und kurz erhitzen.
- 6 Joghurt mit Zitronensaft und etwas Salz verrühren.
- 7 Die Crêpes mit der Fleisch-Gemüse-Mischung füllen und mit dem Joghurt servieren.