Gefüllte Crêpes mit Schweinsgeschnetzeltem und Gemüse

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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. Schweinsgeschnetzeltes 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.