


# Spinat-Crêpes mit Kalbfleischfüllung



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h

 Aktivzeit: 1 h

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 500 g** Geschnetzeltes vom Schweizer Kalb (z.B. aus der Nuss)
- 100 g** tiefgekühlter Spinat, aufgetaut
- 3.5 dl** Milch
- 0.5 TL** Salz
- 120 g** Mehl
- 3** Eier
- 30 g** flüssige Butter oder Öl
- 2** Frühlingszwiebeln
- 1** Bio-Zitrone
- 0.5 Bund** Frühlingskräuter, z.B. Kerbel, Dill, Peterli, Schnittlauch
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 2 dl** Hühnerbouillon
- 1 dl** Rahm
- 1 TL** Speisestärke, z.B. Maizena  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 kg** grüne Schweizer Spargeln

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 595** kcal
- 46 g** Eiweiss
- 34 g** Kohlenhydrate
- 29 g** Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

### Kalbfleisch ist besonders bekömmlich:

Es ist zart, fettarm und leicht verdaulich. Ausserdem enthält es viel hochwertiges Eiweiss, B-Vitamine, Eisen und Zink.

## Zubereitung

- 1** Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Spinat gut auspressen, dann mit Milch und Salz fein pürieren. Mehl beifügen und glatt rühren. Zuletzt Eier und Butter oder Öl untermischen. 30 Minuten ausquellen lassen.

- 3 Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden, das Zwiebelgrün separat beiseitestellen. Zitrone heiss abwaschen, Schale fein abreiben. Wenig Saft auspressen. Kräuter fein hacken.
- 4 In einer Bratpfanne das Öl kräftig erhitzen. Kalbsgeschnetztes darin portionenweise insgesamt 2 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Im Bratensatz den weissen Teil der Frühlingszwiebeln andünsten. Mit Bouillon ablöschen und 5 Minuten kochen lassen. Rahm mit Stärke verrühren, zur Sauce geben und mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale sowie Zitronensaft würzen.
- 5 Spargeln waschen, die Enden um 2?3 cm kürzen, nur wenn nötig schälen. Spargeln in Salzwasser oder im Dampf bissfest garen.
- 6 Inzwischen in einer beschichteten Bratpfanne aus dem Teig 8 dünne Crêpes backen.
- 7 Zum Servieren Sauce aufkochen, Fleisch mit beiseitegelegtem Zwiebelgrün und Kräutern beifügen und nur kurz gut heiss werden lassen. Fleisch und Spargeln auf die Crêpes verteilen und darin einschlagen.

#### **Auch kalt ein Genuss**

Crêpes übrig? Gefüllt mit fein geschnittenem Gemüse, Salatblättern und Resten von Braten oder Wurst, werden sie zu einem feinen, kalten Mittagessen für unterwegs.