Spinat-Crêpes mit Kalbfleischfüllung

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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. Kalbsgeschnetzeltes 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.