

Crêpe mit Kräuter-Salat-Füllung

Deine Zutaten aus der Kiste:

Eichblattsalat
Kohlrabi
Wildkräuter

Was brauchst Du sonst:

Zutaten für den Crêpes-Teig
150g Weizenmehl Typ 405
250 ml Milch oder Haferdrink
2 Eier
Prise Salz

Für die Füllung
Heller Essig
Gutes Öl
Salz, Pfeffer
2 Esslöffel Naturjoghurt

Wie geht das?

1. Zuerst den Crêpes-Teig anrühren, damit er etwas quellen kann. Dafür alle Zutaten mit dem Schneebesen glatt rühren
2. Für die Kräuter-Salat-Füllung den Eichblattsalat Blatt für Blatt unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit der Salatschleuder abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. In eine größere Schüssel geben
3. Kräuter vorsichtig abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Behutsam schneiden und zu den Salatstreifen geben
4. Kohlrabi schäle und fein raffeln, zu den Salatstreifen und Kräutern geben
5. In einer kleineren Schüssel das verbindende Dressing anrühren: Zwei Esslöffel Joghurt mit 1 Esslöffel Öl und $\frac{3}{4}$ Esslöffel Essig, etwas Salz und Pfeffer zu einer cremigen Soße anrühren
6. Dressing zu den Salatstreifen mit Kräutern und Kohlrabi geben und vorsichtig mit einem Esslöffel zusammen fügen
7. Crêpes in einem Crêpe-Eisen oder Pfanne ausbacken, mit der Kräuter-Salatfüllung großzügig füllen und zuklappen

Passt gut dazu:

Leichter frischer Weißwein

Claudia Kirst, Diätassistentin, www.yoga-am-ufer.de