

Kicher-Stapel-Crêpes

Zutaten

250 g gefrorene Erbsen
250 g helle Champignons
2 mittelgroße Zwiebeln
150 g Kichererbsenmehl
300 ml Milch
2 Eier
1 Becher Crème fraîche
100 g geraspelter Wörishofener Käse
100 g Butterschmalz (z.B. Brabu)
Gemüseconsommé
weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Die Champignons grob hacken und in 20 g Butterschmalz anbraten
- Die Zwiebeln fein würfeln und in 20 g Butterschmalz goldbraun braten
- Champignons und Zwiebeln miteinander vermischen, Crème fraîche, Käse und die Erbsen dazugeben, kurz erhitzen
- Würzen mit Gemüseconsommé und Pfeffer
- Das Kichererbsenmehl in eine Schüssel sieben
- Mit der Milch und den Eiern glattrühren
- Würzen mit Gemüseconsommé und Pfeffer

- In 60 g Butterschmalz Crêpes von etwa 15 cm Durchmesser backen
- Auf die Teller zuerst eine heiße Crêpe legen, darauf die Gemüsemischung, dann wieder eine Crêpe, Gemüsemischung und abschließend noch eine Crêpe

Extra-Tip:

Dazu mundet ein Rucolasalat mit Essig/Öl-Dressing und geriebenem Parmesan

Trennkost-Tip:

Diese Stapel-Crêpes sind eine Eiweißmahlzeit

Das Rezept dieser Seite gilt für 4 Personen

Gemüseconsommé = klare Gemüsesuppe instant Brabu = geklärte Butter, die sich gut zum Braten eignet (identisch mit indischem Ghee)



Fotos: Kirsten Breustedt, Berlin