



Frühlingshafte Kräutercrepes

Zutaten (2 Personen)

1 Handvoll Petersilie

1 Handvoll Kresse

0,5 Handvoll Basilikum

70 g Dinkelmehl

1 Ei

100 ml Milch

Rapsöl zum Herausbacken

Fülle:

200 g Champignons

2 Jungzwiebel

4 Stangen grünen Spargel

Etwas Olivenöl

Ca. 0,5 EL Zitronensaft

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Cashew-Creme:

(von der Creme braucht ihr ca. nur die Hälfte, jedoch kleinere Mengen lassen sich sehr schwer pürieren)

100 g Cashewkerne

60 ml Wasser

1 Knoblauchzehe

1 TL Balsamicoessig

Salz, Pfeffer

Deko:

Feta, Rucola, Cashewkerne, Kresse

Zubereitung:

Ein paar Kräuter für die Garnitur beiseitelegen und die restlichen Kräuter grob hacken. Mehl, Eier, Milch und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Kräuter dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren, bis der Teig hellgrün wird. Ca. 30 Minuten rasten lassen.

Öl die Pfanne geben und je ein Viertel des Teiges gleichmäßig in den Pfannen verteilen und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten backen, bis die Palatschinken Farbe annehmen. Palatschinken nebeneinander auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.

Für die Cashewcreme alle Zutaten in einem Standmixer pürieren, bis die Masse eine cremige Konsistenz hat. Anschließend noch abschmecken.

Backrohr auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Pilze putzen und vierteln. Jungzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Spargel in ca. 1 cm große Stücke schneiden.



Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Pilze ca. 3 Minuten scharf anbraten. Jungzwiebeln und Spargel dazugeben, ca. 2 Minuten mitbraten und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Cashewcreme auf den Palatschinken dünn aufstreichen und Gemüsefüllung darauf verteilen, die Palatschinken in der Hälfte zusammenklappen und ca. 3 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Palatschinken auf Tellern anrichten, mit Kräutern und wer möchte auch Feta garnieren und servieren.

