

MöZuRi - Crêpes

Crêpes mit Möhren-Zucchini-Rindfleisch-Füllung



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (315 g)

Energie (kcal)	346	Gesättigte FS (g)	2,6
Energie (KJ)	1449	Kohlenhydrate (g)	34,7
Eiweiß (g)	22	-davon Zucker (g)	5
Fett (g)	11,5	Salz (mg)	860

Crêpes mit Möhren-Zucchini-Rindfleisch-Füllung

Zutaten für 10 Portionen:

500 g	Weizen-Vollkornmehl
1 l	Wasser
5	Eier
2 g	Jodsalz
400 g	Karotten, frisch
400 g	Zucchini, frisch
150 g	Frischkäse mind. 20 % Fett i. Tr.
450 g	Rindersteak
50 g	Kräutermischung, frisch
	Pfeffer
5 g	Jodsalz
50 ml	Rapsöl

Zubereitung:

1. Aus Mehl, Eiern, Salz und Wasser einen glatten Crêpesteig herstellen und diesen 30 Minuten ruhen lassen.
2. In einer beschichteten Pfanne dünn ohne Fett ausbacken.
3. Gemüse in Würfel und Steak in dünne Plättchen schneiden. Beides in Öl dünsten und mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen.
4. Crêpes mit Frischkäse bestreichen, mit der Gemüse-Rind-Füllung belegen und eingeklappt oder gerollt servieren.