

Spinat Crêpe mit Apfel Pilz Tahina Füllung

Pax: 4

Zeit: 40 Min

300 g Spinat

3 Eier

1 Knoblauchzehe

100 g Helles Dinkelmehl

500 g Champignon

2 Äpfel

2 Bund Zwiebel

2 EL Tahina (Sesam Paste)

Salz

Pfeffer

Prise Muskatnuss

Öl für die Bratpfanne

Spinat gut waschen, mit den Eiern, $\frac{1}{2}$ TL Salz und der Knoblauchzehe fein pürieren, Mehl untermischen. Wenig Öl Bratbutter in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze heiss werden lassen. Pfanne schräg halten, nur so viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden dünn überzogen ist. Hitze reduzieren. Wenn die Unterseite genügend gebacken ist und sich löst, den Crêpe wenden und die zweite Seite backen. Den Crêpe warm stellen und mit dem restlichen Teig gleich verfahren. Es sollten mindesten 8 Crêpe entstehen.

Die Äpfel fein hobeln, die Pilze waschen und vierteln. Bundzwiebeln fein schneiden und mit etwas Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Pilze dazugeben, mit 1 TL Salz salzen und so lange rösten bis diese geröstet sind. Apfelschnitze, Pfeffer und Muskatnuss unterheben und weitere 3-5 Min. braten. Pfanne von der Platte nehmen und Tahina daruntermischen, Crêpe damit füllen und servieren.

Tipp:

- Falls die Füllung noch reichhaltiger werden soll, dann einfach Linsen oder Kichererbsen dazu geben
- Das Rezept funktioniert mit so ziemlich jedem gängigen Mehl (Weissmehl, Dinkel, Vollkorn.. etc.)