



Crêpes mit mediterraner Kartoffelfüllung

Zutaten für 4 Crêpes

Für die Crêpes

- 100 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 30 g Kastanienmehl
- 200 ml Sojadrink
- 100 ml Wasser
- Erdnussöl - zum Ausbacken
- ½ TL Kristallsalz

Für die Füllung

- 400 g Kartoffeln, mehligkochend - schälen, waschen und in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 100 g Rucola
- 25 g getrocknete, eingelegte Tomaten - hacken
- 100 ml Sojasahne
- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Crêpes die beide Mehle und das Salz in eine Schüssel geben. Den Sojadrink und das Wasser mit einem Schneebesen einrühren, bis ein klumpenfreier, flüssiger Teig entstanden ist und dann 1 Std. ruhen lassen.

Nach ca. 30 Min. die Kartoffeln in einem mit Wasser gefüllten Topf zum Kochen bringen, salzen und ca. 15 Min. weichkochen. Dann über einem Sieb abgiessen und ausdämpfen lassen.

Anschliessend die Kartoffeln zurück in den Topf geben und fein zerstampfen. Die Sojasahne einrühren und die getrockneten Tomaten dazugeben. Alles gründlich vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt warmhalten.

Den Ofen auf 80 °C Umluft vorheizen.

Eine beschichtete Pfanne (ca. 26 cm Ø) erhitzen und mit etwas Erdnussöl einpinseln. Dann eine Kelle mit Teig füllen und in die Mitte der Pfanne giessen. Mit einer runden Schwenkbewegung dünn in der Pfanne verteilen und ca. 30 Sek. backen.

Dann auf einen Teller legen, in die Mitte des Crêpe ca. 2 EL von der Kartoffelfüllung geben und alle vier Seiten nach innen klappen, so dass ein quadratisches Päckchen entsteht. Anschliessend zum Warmhalten in den Ofen schieben. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

Den Rucola mit 2 EL Olivenöl und ein paar Spritzern Zitronensaft beträufeln, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Crêpes zusammen mit dem Rucola auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Dazu passt z. B. unser [Blumenkohl-Kapern-Pesto](#).

Nährwerte pro Crêpe

- Kalorien: 295 kcal
- Kohlenhydrate: 45 g
- Eiweiß: 8 g
- Fett: 9 g