

Crêpe Bar mit süßen & herzhaften Füllungen

Individuell zusammenstellen – gemeinsam genießen

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 882 kcal • Tag 5 kochen

48



Milch



Weizenmehl



Mozzarella



rote Kirschtomaten



Apfel



Petersilie glatt



Basilikum



Cranberries, getrocknet



Crème fraîche, Bio



gemahlener Zimt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Milch 7)	400 g	600 g	800 g
Weizenmehl 15)	150 g	225 g	300 g
Mozzarella 7)	125 g	187,5 g**	250 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Apfel DE NL IT	1	1	2
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	20 g
Cranberries, getrocknet	20 g	40 g	40 g
Crème fraîche, Bio 7)	100 g	150 g**	200 g
gemahlener Zimt	1 g**	1,5 g**	2 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 570 g)
Brennwert	651 kJ/156 kcal	3692 kJ/882 kcal
Fett	8 g	45,2 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	22,9 g
Kohlenhydrate	15,8 g	89,6 g
– davon Zucker	5,8 g	32,9 g
Eiweiß	5 g	28,4 g
Salz	0,34 g	1,94 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien



1 Teig vorbereiten

In einer großen Schüssel **Mehl**, **Milch**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, 1 Prise **Salz*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem flüssigen **Teig** mischen. Den **Teig** 5 Min. ruhen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Apfelmus zubereiten

Apfel schälen, entkernen und **Apfel** in 1 cm Stücke schneiden.

Apfelstücke, die Hälfte [**Hälfte** | **ganzen**] vom **Zimt** und **Cranberries** in einen kleinen Topf geben und 5 EL [7,5 EL | 10 EL] **Wasser*** dazugeben. Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 – 12 Min. köcheln lassen, bis die **Äpfel** weich sind. Dabei gelegentlich umrühren.



3 Crêpes anbraten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe bei mittelhoher Temperatur erhitzen. Wenn die Pfanne heiß ist, etwas **Öl*** hinzufügen.

Zwischen 75 ml und 100 ml des **Teiges** in die Pfanne geben. Die Pfanne schnell kippen und wenden, um die ganze Oberfläche zu bedecken.

Die **Crêpes** ca. 1 Min. je Seite anbraten, bis sie leicht gebräunt und fest sind. Beiseitelegen und unter einem Deckel warmhalten.

Tipp: Falls die Crêpes beim Wenden kaputt gehen, einfach abschneiden und als Pfannkuchen-Pappardelle servieren. Sie schmecken trotzdem!



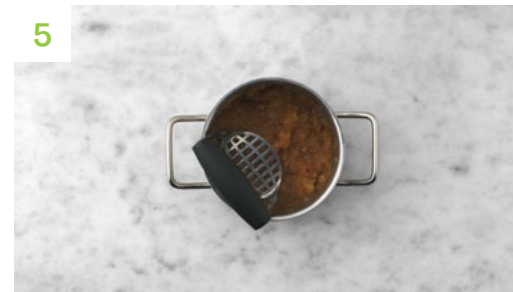
4 Letzte Vorbereitungen

Kirschtomaten halbieren.

Petersilie grob hacken.

Basilikum von Stielen entfernen und ganz lassen.

Mozzarella in Scheiben schneiden.



5 Apfelmus fertigstellen

Wenn die **Apfelstücke** weich sind, mithilfe eines Kartoffelstampfers fein zerstampfen.



6 Anrichten

Crêpes in der Mitte des Tisches, **umkreist** von **Mozzarella**, gehackter **Petersilie**, **Basilikum**, **Kirschtomaten**, **Crème fraîche** und **Apfelmus**, anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

