

# Kräuter-Crespelle

Crespelle sind dünne Pfannkuchen und unterscheiden sich kaum von den bekannten Crêpes. Verfeinert mit aromatischen Kräutern dienen die dünnen Eierteigfladen ideal als Basis für köstlich gefüllte, pikante Pfannkuchen. Bei der Füllung entscheidet der individuelle Geschmack. Unten siehst du eine Auswahl an Zutaten für die Füllung. Probiere gerne verschiedene Varianten und entdecke so deine liebsten Kräuter- Crespelle :-). Übrigens, auch als Auflauf, überbacken mit Tomatensauce oder einer Sauce aus Schmand und Käse, kommt ein herrlich schmackhaftes Hauptgericht zum Vorschein.

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 8 Stück mit je etwa 21cm Durchmesser

4 Eier

1/4 TL Salz

125g helle glutenfreie Mehlmischung auf Maisbasis ODER 150g helle glutenfreie Mehlmischung auf Reis/Kartoffelbasis. [HIER](#) gibt's Infos zu Mehlmischungen

260 – 280ml Milch (ggf. laktosefrei), je nach verwendeter Mehlmischung

1 EL Schnittlauchröllchen

1 EL Petersilie, fein gehackt

1 EL Dill, fein gehackt

## Speiseöl zum Ausbacken

1. Eier, Salz und Mehl in eine Rührschüssel geben. Milch nach und nach zugießen und einen glatten, sehr weichen Teig herstellen. Kräuter untermischen und den Teig etwa 30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.
2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, jeweils wenig Öl in die Pfanne geben und nach einander 8 Kräuter-Crespelle ausbacken.
3. Kräuter-Crespelle nach Wunsch befüllen und servieren.

### **Tipp zur Füllung:**

Zum Bestreichen eignet sich glutenfreie Salatcreme, Schmand oder Mayonnaise bestens. Als Füllung eignen sich Putenbrust, Räucherlachs, Thunfisch, gebratenes Hackfleisch oder Parmaschinken. Außerdem schmecken Eisbergsalat, Rucola, Paprika, Mais, Spinat, Käse wie z.B. Ricotta und/oder Bohnen als Füllung zusätzlich köstlich. Auch vegetarisch mit Falafel, Guacamole, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Gurke schmecken die Kräuter-Crespelle delikat.

**Tipp:** Gefüllte Kräuter-Crespelle sind ideal als Hauptgericht, aber auch perfekt für ein kaltes Buffet und als Vorspeise.

**Milchfrei – Tipp:** Einen veganen Milchersatz, z.B. Cashewdrink 1:1, anstatt Milch verwenden. Im Handel ist zudem vegane Salatcreme und Mayonnaise zu finden. Im gut sortierten Reformhaus, Bioladen oder Supermarkt ist eine Auswahl zu finden.





rezepte-glutenfrei.de