Crêpes – pikant gefüllt

Zarte Crêpes pikant gefüllt mit Salat, Schinken und Dressing! Eine köstliche Kombination und ideal als Hauptgericht und zum Mitnehmen.

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei und fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende

Für 6 Stück

1 Grundrezept Crêpes

Belag:
200g Schmand (ggf. laktosefrei)
200g glutenfreie Mayonnaise
6 Scheiben Schinken, gekocht
Eisbergsalat, Feldsalat oder Rucola
Salz
Pfeffer
Wer mag: einige Kapern

1. Den Teig nach Rezept herstellen und die Crêpes nacheinander ausbacken.
2. Salat putzen, waschen und evtl. klein schneiden.
3. Schmand und Mayonnaise verrühren.
4. Jeweils einen Esslöffel Schmand-Mayonnaise gleichmäßig auf einen Crêpe streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schinken und Salat belegen. Aufrollen und genießen.

Variation: Die Crêpes können nach Geschmack auch mit

Putenbrust, Thunfisch, gebratenem Hackleisch, geriebenem Käse oder mit gekochten Eiern belegt werden.

Milchfrei – Tipp: Crêpes milchfrei zubereiten, Tipps sind im Rezept ersichtlich. Schmand durch eine vegane Alternative auf Sojabasis tauschen. Auf vegane Mayonnaise zurückgreifen. Diese ist z.B. im Reformhaus oder Bioladen erhältlich.

Fruktosearm-Tipp: Mayonnaise enthält oft Zutaten wie Essig und Zucker, welche bei Fruktoseintoleranz ungeeignet sind. Alternativ die Crêpes nur mit Schmand oder Sauerrahm anstatt Mayonnaise zubereiten.