Gratinierte Lachs-Crêpes

Fisch-Gerichte » Lachs-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 100g Mehl
- » 1 Msp. Backpulver
- » 2 Ei(er)
- » 1 Eigelb
- » 100ml Milch
- » Salz & Pfeffer
- » 500g Brokkoli
- » 2 EL Öl
- » 8 Scheiben Lachs (geräuchert)
- » 250g Schmand
- » 1-2 EL Meerrettich
- » 1 EL Honig
- » 50g Emmentaler

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, 2 Eier, Milch, 100ml Wasser und Salz glatt verrühren. Teig ca. 10min quellen lassen.

2. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Zugedeckt in wenig kochendem Salzwasser ca. 8min garen. Abgießen.

3. Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig nacheinander 8 Crêpes goldbraun backen. Mit je einer Scheibe Lachs belegen, zusammenfalten. Eine Auflaufform fetten. Brokkoli und Crêpes hineinlegen.

4. Schmand, Eigelb, Meerrettich und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmandcreme auf die Crêpes verteilen. Käse darüber reiben. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C 8-10min goldbraun überbacken.

Nährwerte: 420kcal/E15g/F26g/KH28g pro Portion

angelegt am: 29.04.2005 Rezept-Nr: 1867

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke