

Crêpes Suzette

Zutaten

Rezept für 4 Stück

Für den Teig

1 Ei
100 ml Milch
25 Butter
50 g Mehl
2 El. Öl
Salz

Für die Sauce

1 Orange
50 ml Orangensaft
30 g Zucker
20 g Butter
2 El Orangenlikör
2 El Weinbrand

Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	282 kcal
Eiweiß:	4 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	23 g
BE:	2
Natrium:	30 mg
Kalium:	148 mg
Phosphor:	70 mg

Zubereitung:

Ei, Milch, Butter, Mehl und 1 Prise Salz zu einem Teig verrühren. 20 Minuten quellen lassen. Die Orange gründlich mit heißem Wasser wasche und trocknen. ½ Tl. Orangenschale als Zesten abreiben. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl ausstreichen und erhitzen. Eine kleine Kelle vom Teig hineingeben und durch Hin- und Herschwenken auf dem Pfannenboden gleichmäßig verteilen. Auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze hellbraun backen. Den restlichen Teig zu 3 weiteren Crêpes verarbeiten. Die Crêpes jeweils zweimal falten.

Zucker und Butter in der Pfanne schmelzen, Orangensaft und Orangenschale zugeben und kurz einkochen lassen. Die gefalteten Crêpes hineingeben und kurz darin erwärmen. Orangenlikör zugeben. Weinbrand leicht erwärmen, über die Crêpes gießen und flambieren. Crêpes mit den Orangenfilets anrichten.