

Crepes mit Frischkäse-Lachs-Füllung

Zubereitung:

Sahne-Wasser-Gemisch, Ei, Mehl und 1 Prise Salz mit dem Rührgerät zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten quellen lassen.

Eine beschichtete Pfanne dünn mit Öl auspinseln, nacheinander 4 dünne Crêpes goldgelb backen und ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

Den Frischkäse mit 1 TL Meerrettich und etwas Wasser glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Crepes mit dem Frischkäse dünn bestreichen, mit Lachs belegen, eng aufrollen und jeweils in drei Teile schneiden. Auf einer Platte anrichten und mit frischem Dill garnieren.

Zutaten:

(Rezept für 4 Personen)
100 g geräucherter Lachs
80 g Frischkäse, 40 % Fett
75 ml Sahne und 50 ml Wasser mischen
3 EL Mehl
1 Ei
1 EL Öl
1 TL Meerrettich
1 EL Wasser
Frischer Dill
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwertanalyse:

Energie: 222 kcal

Eiweiß: 14 g

Fett: 13 g

Kohlenhydrate: 13 g

BE: 1

Natrium: 555 mg

Kalium: 245 mg

Phosphor: 199 mg