

# Provenzalische Crêpes

Sonstige Gerichte » Eiergerichte

## Zutaten (12 Stück)

- » 50g Buchweizen (Mehl)
- » 50g Mehl
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Ei(er)
- » 300ml Milch
- » 1 EL Öl
- » 2 EL Olivenöl
- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Aubergine(n)
- » 1 rote Paprika
- » 4 Tomate(n)
- » 1 EL Tomatenmark
- » Parmesan

## Bewertung



### Beschaffung

guten Supermarkt



### Kosten

6-10€



### Zubereitungszeit

über 120min

## Zubereitung

1. Für den Teig Buchweizenmehl, Weizenmehl und 1 Prise Salz in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Das Ei und 150ml Milch hineingeben. Die flüssigen Zutaten mit einem Kochlöffel verrühren, allmählich das Mehl einarbeiten. Kräftig rühren. Wenn der Teig glatt ist, die restliche Milch unterrühren. Zugedeckt 1-2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

2. Eine Omelettepfanne (Durchmesser 18cm) mit Öl auspinseln und bei mittlerer Hitze erwärmen. Etwa 3EL Teig hineingeben und durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Überschüssigen Teig abgießen. Den Crêpe 30-45s braten, bis er gerade fest und auf der Unterseite goldbraun ist, dann am Rand lösen und wenden. Auf der anderen Seite 30s braten und auf einen Teller gleiten lassen. Alle Crêpes so zubereiten.

3. Für die Füllung Olivenöl erhitzen und gehackte Zwiebel langsam anbraten. Gepressten Knoblauch, gewürfelte Aubergine und Paprika 10min unter Rühren mitbraten.

4. Gehäutete und gewürfelte Tomaten und Tomatenmark zugeben, zugedeckt 15min garen. Abschmecken. Die Crêpes füllen, aufrollen und sofort mit Parmesankäse bestreut servieren.

angelegt am: 30.03.2006

Rezept-Nr: 1992

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke