

Crêpes mit würziger Apfel-Spitzkohl-Füllung

dazu Kresse-Dip und grüner Salat mit Apfelstückchen

Vegetarisch unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 621 kcal • Tag 3 kochen

8



Milch



Weizenmehl



Spitzkohl



Zwiebel



Apfel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Sahnejoghurt



grüne Kresse



Salatmischung



körniger Senf



• Ohne künstliche Farbstoffe
• Ohne künstliche Aromen
• Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß,
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel.

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Milch 7)	200 ml	300 ml**	400 ml
Weizenmehl 15)	150 g	225 g	300 g
Spitzkohl	250 g	375 g	500 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Apfel NL PL	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
körniger Senf 9)	8,5 g**	12,75 g**	17 g
Öl*, Essig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. g)
Brennwert	516 kJ/123 kcal	2600 kJ/621 kcal
Fett	4,87 g	24,55 g
- davon ges. Fettsäuren	1,24 g	6,23 g
Kohlenhydrate	16,02 g	80,69 g
- davon Zucker	5,02 g	25,27 g
Eiweiß	3,47 g	17,49 g
Salz	0,245 g	1,236 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande PL: Polen NZ: Neuseeland ES: Spanien



18197-03-3-DE40286273A-8-23-33

1



Teig herstellen

In einem hohen Rührgefäß **Milch**, **Mehl**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Pfeffer*** zu einem flüssigen **Teig** verquirlen.

2



Kleine Vorbereitung

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein würfeln. **Apfel** achteln, Kerngehäuse entfernen und jedes Achtel in dünne Scheiben schneiden.

3



Füllung vorbereiten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Knoblauch**, **Spitzkohl**, die Hälfte der **Apfelscheiben** und **Gewürzmischung** „Hello Muskat“ 6 – 8 Min. unter Rühren andünsten. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren. Anschließend die Hälfte der **Kresse** abschneiden und zu dem **Kohl** geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Bis zum Anrichten ggf. warmhalten.

4



Pfannkuchen backen

Aus dem **Teig** 4 [6 | 8] dünne **Pfannkuchen** backen. Dazu in einer beschichteten Pfanne ca. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Etwas **Teig** in die Pfanne geben und je Seite ca. 2 Min anbraten und wenden. Zwischendurch einige Tropfen **Öl*** nachgießen.

Pfannkuchen kurz beiseitestellen und Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

5



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit restlicher **Kresse** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer großen Schüssel die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatmix und die restlichen **Apfelscheiben** zum **Dressing** geben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6



Anrichten

Alle **Pfannkuchen** gleichmäßig mit **Spitzkohl** belegen und aufrollen. **Röllchen** in der Mitte schräg durchschneiden und auf Tellern anrichten. Den **Salat** dazu anrichten. **Kresse-Dip** dazu reichen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

