

Gefüllte Vollkorn Crêpe-Röllchen



Zutaten Vollkorn Crêpes:

125g Vollkornmehl
250 ml Milch
1 Ei
1TL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zutaten für die Variation:

Rauchlachs
Poularden Brust
Fetakäse
Curry
Tomatenmark
frische Kräuter
Sauerrahm
Zitrone



verschiedene Blattsalate, Tomate, Oliven, Gurke, Paprika, Schalotte

Zubereitung Vollkorn Crêpes:

Ei, Milch, Vollkornmehl, Olivenöl eine Prise Salz und etwas Pfeffer zu einer glatten Masse verrühren. Eine beschichtete Pfanne mit ein wenig Öl bestreichen und kurz erhitzen. In die Pfanne etwas Teig geben und durch leichtes senken und seitliches Kippen den Teig gleichmäßig dünn verteilen. Den Teig bei mittelstarker Hitze farblos backen. Fängt der Teig an zu stocken, den Crêpe drehen und von der anderen Seite noch einmal vollständig farblos durchbacken.

Zubereitung der abgebildeten Variation:

Tomaten Crêpe-Röllchen mit Fetakäse, Oliven, und Basilikum:

Vor dem Backen der Crêpes in den Teig ein TL Tomatenmark mit einrühren. Sauerrahm mit etwas Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken und den Crêpe dünn bestreichen. Mit dünn geschnittenen Tomatenscheiben, kleingeschnittenen Oliven, zerbröselten Fetakäse und Basilikumblättern einrollen.

Kräuter Crêpe-Röllchen mit Rauch Lachs und Gurke:

Vor dem Backen der Crêpes in den Teig frische Kräuter mit dem Pürrierstab mixen. Den Crêpe wieder mit etwas abgeschmeckten Sauerrahm bestreichen. Mit Rauchlachsscheiben belegen. Gurke schälen, das Kerngehäuse heraustrennen, in Stifte schneiden, mit dem Rauchlachs und den Crêpes einrollen.

Curry Hähnchen Crêpe-Röllchen:

Hierbei kommt etwas Curry zum Teig und wird wie bei den beiden anderen mit Sauerrahm dünn bestrichen. Vor dem einrollen wird dieser mit gebratenen Poulardenbrust Tranchen, Blattsalat und Paprikastiften belegt.

Je nach Größe der Crêpe-Röllchen eignen sie sich gut für den kleinen oder auch größeren Hunger. Man kann sie natürlich jedem Geschmack anpassen, egal ob mit Fleisch, Fisch, Geflügel oder vegetarisch. Ob mit Rohkost, Salat, verschiedenen Gewürzen, Kräutern oder wie wäre es vielleicht mit Superfood?! Sie lassen sich gut vor dem Sport vorbereiten, man isst sie entweder als ganze Rolle oder punktet bei seinen Lieben mit einer schön dekorierten Variation.

