

# Crêpe Bar mit süßen & herzhaften Füllungen

Individuell zusammenstellen – gemeinsam genießen

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 881 kcal • Tag 5 kochen



Milch



Weizenmehl



Mozzarella



rote Kirschtomaten



Apfel



Petersilie glatt



Basilikum



Cranberries, getrocknet



Crème fraîche, Bio



gemahlener Zimt



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Milch <b>7)</b>	400 g	600 g	800 g
Weizenmehl <b>15)</b>	150 g	225 g	300 g
Mozzarella <b>7)</b>	125 g	187,5 g**	250 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Apfel <b>DE   NL   IT</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	20 g
Cranberries, getrocknet	20 g	40 g	40 g
Crème fraîche, Bio <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
gemahlener Zimt	1 g**	1,5 g**	2 g

\*\*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. 570 g)
Brennwert	651 kJ/156 kcal	3692 kJ/882 kcal
Fett	8 g	45,2 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	22,9 g
Kohlenhydrate	15,8 g	89,2 g
– davon Zucker	5,8 g	32,9 g
Eiweiß	5 g	28,4 g
Salz	0,34 g	1,94 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) **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien



## 1 Teig vorbereiten

In einer großen Schüssel **Mehl**, **Milch**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, 1 Prise **Salz\*** und 1 Prise **Zucker\*** zu einem flüssigen **Teig** mischen. Den **Teig** 5 Min. ruhen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 Apfelmus zubereiten

**Apfel** schälen, entkernen und **Apfel** in 1 cm Stücke schneiden.

**Apfelstücke**, die Hälfte [**Hälfte** | **ganzen**] vom **Zimt** und **Cranberries** in einen kleinen Topf geben und 5 EL [7,5 EL | 10 EL] **Wasser\*** dazugeben. Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 – 12 Min. köcheln lassen, bis die **Äpfel** weich sind. Dabei gelegentlich umrühren.



## 3 Crêpes anbraten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe bei mittelhoher Temperatur erhitzen. Wenn die Pfanne heiß ist, etwas **Öl\*** hinzufügen.

Zwischen 75 ml und 100 ml des **Teiges** in die Pfanne geben. Die Pfanne schnell kippen und wenden, um die ganze Oberfläche zu bedecken.

Die **Crêpes** ca. 1 Min. je Seite anbraten, bis sie leicht gebräunt und fest sind. Beiseitelegen und unter einem Deckel warmhalten.

**Tipp:** Falls die Crêpes beim Wenden kaputt gehen, einfach abschneiden und als Pfannkuchen-Pappardelle servieren. Sie schmecken trotzdem!



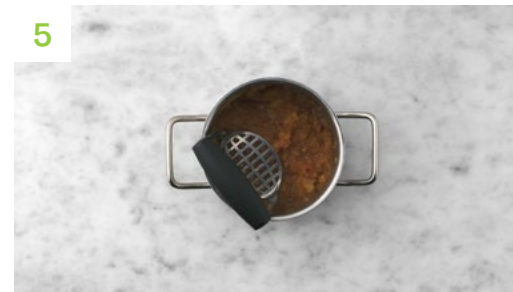
## 4 Letzte Vorbereitungen

**Kirschtomaten** halbieren.

**Petersilie** grob hacken.

**Basilikum** von Stielen entfernen und ganz lassen.

**Mozzarella** in Scheiben schneiden.



## 5 Apfelmus fertigstellen

Wenn die **Apfelstücke** weich sind, mithilfe eines Kartoffelstampfers fein zerstampfen.



## 6 Anrichten

**Crêpes** in der Mitte des Tisches, **umkreist** von **Mozzarella**, gehackter **Petersilie**, **Basilikum**, **Kirschtomaten**, **Crème fraîche** und **Apfelmus**, anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

