

## Crêpes à trois

### ...Crêpes in drei Varianten



Die superdünnen Pfannkuchen werden im Original auf einer Crêpière (gusseiserne Platte) gebacken.

Wir gehen davon aus, dass unsere Crêpes (mit ein wenig Übung) auch in Ihrer Pfanne eine gute Figur machen.

**Übrigens:**

Grüner Spargel schmeckt auch kalt sehr gut, kann aber auch problemlos warm in den Crêpes serviert werden.

## Zutaten für Crêpes Rezepte

(für 3 Crêpes)

- 

### Crêpes

- 

150 g Vollkornmehl

- 

1 TL Backpulver

- 

300 ml Sojamilch

- 

Petersilienstängel

- 

Kurkuma

- 

Salz & Pfeffer

- 

### Spargelfüllung (für 1 Crêpe)

- 

6 Grüne Spargel

- 

Salz & Pfeffer

- 

### Zucchini-füllung (für 1 Crêpe)

- 

½ Zucchini

- 

400 ml Gemüsefond

- 

Curry

- 

Salz & Pfeffer

- 

### **Paprikafüllung (für 1 Crêpe)**

- 

1 Kleine Zwiebel

- 

1 Rote Paprikaschote

- 

¼ Knollensellerie

- 

100 ml Gemüsefond

- 

2 Korianderstängel

- 

Salz & Pfeffer

## **Zubereitung der Crêpes**

-

## Crêpes

1.

Vollkornmehl mit Backpulver mischen und mit Sojamilch, einer Messerspitze Kurkuma, Salz & Pfeffer den Teig anrühren

2.

Petersilie waschen, zupfen, fein hacken und dem Teig zufügen

3.

In einer beschichteten Pfanne Crêpes beidseitig braten

4.

Wenden funktioniert am besten mit einem Pfannenwender, oder wer routinierter ist, kann die Crêpes auch durch die Luft fliegen lassen (ist nach ein paar Fehlversuchen einfacher als es aussieht)



- 

### **Spargelfüllung**

1.

Den Spargel säubern und in Salzwasser 4 bis 6 Minuten blanchieren

2.

Sofort in Eiswasser abschrecken, sodass der Spargel die Farbe behält

3.

Abtrocknen und mit Salz & Pfeffer würzen

4.

Grüner Spargel schmeckt auch kalt sehr gut, kann aber auch problemlos warm in den Crêpes serviert werden.



- **Paprikafüllung**

1.

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden

2.

Paprikaschote entkernen und in feine Streifen schneiden

3.

Knollensellerie schälen, zuerst in Scheiben und aus diesen dann feine Streifen schneiden

4.

Zwiebel in einer beschichteten Pfanne anschwitzen und Knollensellerie und Paprikaschote mit andünsten

5.

Mit Gemüsefond ablöschen und einreduzieren lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist

6.

Koriander zupfen, hacken und begeben

7.

Mit Salz& Pfeffer abschmecken



•

### **Zuchinifüllung**

1.

Zucchini waschen und längs in feine Scheiben und diese anschliessend in feine Streifen

schneiden

2.

Gemüsefond und Curry aufkochen, die Zucchini darin kurz blanchieren und den Gemüsefond abgiessen

3.

Mit Salz & Pfeffer abschmecken

•

Füllungen auf die Crêpes legen, einrollen und in 4 Stücke schneiden.

**Guten Appetit wünschen Ihnen**

Dr. med. Ernst Walter Henrich und der Schweizer Gourmetkoch Raphael Lüthy,  
Herausgeber von "[Vegan Gesund – Das Kochbuch](#)"

### **Quellen und Bildrechte:**

Mit freundlicher Unterstützung der ProVegan Stiftung

### **Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!**

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "[Mein Gartenratgeber](#)" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter [info@mein-garten-ratgeber.de](mailto:info@mein-garten-ratgeber.de)

## Weitere Rezepte für leckere...

- 

[Gerichte](#)

- 

[Getränke](#)

- 

[Desserts](#)

- 

[Gebäck & Kuchen](#)

- 

[Marmeladen](#)

- 

[Pestos](#)

- [Vegane Küche](#)