SPINAT CRÊPES MIT VEGANEN FILET-STÜCKCHEN

ZUTATEN

4 PORTIONEN | 20 MIN | EINFACH

1 Packung Garden Gourmet Vegane Filet-Stückchen

350 Gramm Babyspinat

200 Gramm Cherrytomaten

375 ml pflanzliche Milch

200 Gramm (veganer) Ricotta

200 Gramm Mehl

Etwas Olivenöl

Etwas Salz

Etwas Pfeffer

Genieße die gefüllte Spinat-Crêpes mit leicht gerösteten Garden Gourmet-Stücken. Würziger Spinat und schmackhaftes pflanzliches Eiweiß in einem zarten Crêpe vereint.

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Teig vorbereiten

300 g Spinat unter Rühren kurz anbraten, bis er schrumpft. Auf einem Sieb unter kaltem Wasser kurz abspülen. Zusammen mit der Milch in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Das Mehl unterrühren, bis der Pfannkuchenteig nicht zu dick und flüssig genug ist, um ihn in der Pfanne zu verteilen. Bei Bedarf noch etwas Milch oder Mehl hinzufügen.

2. Filet-Stückchen anbraten

Die Tomaten halbieren und die restlichen Spinatblätter vorbereiten. Den "Feta" zerdrücken und mit dem Joghurt vermischen. Die leicht gerösteten Stücke nach den Anweisungen auf der Packung braten.

3. Crêpes zubereiten

Die Bratpfanne erhitzen und etwas Öl hineingeben. Eine kleine Kelle Teig in die Pfanne geben und die Pfanne so bewegen, dass der Teig gut auf dem Boden verteilt ist. Den Teig festwerden lassen und wenden Sie die Pfannkuchen.

4. Servieren!

Die Crêpes mit Blattspinat, Filet-Stückchen, Tomaten und veganem Ricotta füllen.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE