GEFÜLLTER CRÊPE MIT GRÜNEM SPARGEL UND GARDEN GOURMET GEMÜSEBÄLLCHEN

2 PORTIONEN | 35 MIN | MITTEL

ZUTATEN

1 Packung Garden Gourmet Vegetarische Gemüsebällchen

250 g Mehl

500 ml Hafermilch

3 Eier

1 Handvoll Petersilie

4 - 5 EL Öl

grüner Spargel

gemischtes Gemüse (Paprika, Zucchini, Mais, Blumenkohl, Brokkoli)

1 Packung veganer Kräuterfrischkäse

gemischte Blattsalate

50 ml Wasser

1 Prise Salz

Wie wäre es mit einem leckerem gefüllte Crêpe? Versuche unser veganes Rezept mit grünem Spargel und unseren Garden Gourmet Vegetarische Gemüsebällchen.

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung Teig

Für die Crêpes zuerst rechtzeitig den Teig vorbereiten, damit er Zeit zum Aufquellen hat. Dazu Mehl, Hafermilch, Eier, eine Handvoll Petersilie und eine Prise Salz mit Hilfe eines elektrischen Handmixers zu einem nicht zu dicken Teig verrühren und etwa 20 Minuten in der Küche gehen lassen.

2. Zubereitung Crêpe

Danach in einer Pfanne mit etwas Öl ca. 5-7 Crêpe bei mittlerer Hitze zubereiten.

3. Zubereitung Gemüse

Spargel und Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin das Gemüse bei mittlerer Hitze anbraten. Nach ca. 4 Minuten 50 ml Wasser dazu geben, mit einem Deckel abdecken und alles weich dünsten. Sobald das Gemüse nahezu gar und das Wasser verkocht ist, die Garden Gourmet Vegetarische Gemüsebällchen hinzugeben und alles weiter garen. Das Gemüse kann gern etwas Farbe bekommen.

4. Zubereitung Garden Gourmet Gemüsebällchen

Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss ein paar geviertelte Kirschtomaten hinzufügen. Die Garden Gourmet Vegetarische Gemüsebällchen und das Gemüse in eine Schüssel füllen.

5. Crêpes belegen

Die Crêpes mit dem Frischkäse bestreichen, etwas Salat und das Gemüse darauf geben und anschließend zusammenrollen.

6. Es kann angerichtet werden!

Mit den restlichen Crêpes den Vorgang wiederholen. Zum Anrichten die Crêpes halbieren, sowie mit einem Teil der Garden Gourmet Vegetarische Gemüsebällchen und etwas Salat garnieren.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE