

# MARLEY SPOON



## Herzhafte Crêpes

mit Speck und Schnittlauchcreme



20-30min



4 Personen

Heute in deiner Box: selbstgemachte Crêpes, die mit angebratenen Speckzwiebeln und frischer Schnittlauchcreme serviert werden. Da kann sich jeder seine Teigfladen nach Herzenslust selbst füllen! Dazu gibt es noch einen frischen Salat mit saftigen Tomaten!

## Was du von uns bekommst

- Joghurt 3,6% <sup>7</sup>
- rote Zwiebel
- Weizenmehl <sup>1</sup>
- Romanasalat
- Eier Toni's, 2 Stück <sup>3</sup>
- Senf <sup>10</sup>
- frischer Schnittlauch
- Milch <sup>7</sup>
- Tomaten (Rispen)
- Backpulver
- Bauchspeck

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 705.0kcal, Fett 32.9g, Eiweiß 30.4g, Kohlenhydrate 69.9g



1. Teig mischen

Die **Milch** mit 2 **Eiern** mischen, dann **Mehl** mit einem Schneebesen unterrühren, bis ein **geschmeidiger Teig** entsteht. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und 2 **Messerspitzen Backpulver** unterrühren.



4. Crêpes backen

In einer mittleren Pfanne 1TL Olivenöl erhitzen und 1 **Schöpflöffel Teig** darin auf mittlerer Hitze für ca. 1-2Min. von jeder Seite zu einem **Pfannkuchen** ausbacken. So lange weitermachen, bis der **Teig** verbraucht ist, die Menge sollte ca. **8-12 Pfannkuchen** ergeben.



2. Creme mischen

Den **Schnittlauch** fein schneiden und mit dem **Joghurt** glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Speckzwiebeln braten

Inzwischen den Speck in dünne Streifen schneiden. Den **Speck** in einer großen Pfanne zusammen mit den **Zwiebelstreifen** ca. 3-4 min knusprig braten. Aus dem **Senf**, 2EL Öl und 2EL Essig, sowie Salz und Pfeffer ein Dressing rühren.



3. Salat vorbereiten

Die **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und Rest in 2cm große Würfel schneiden. Den Strunk des **Salats** entfernen, **Salat** halbieren und in Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.



6. Crêpes füllen

Die **Schnittlauchcreme** auf den **Crêpes** verstreichen. Die **Speckzwiebeln** darauf verteilen und aufrollen. Den **Salat** mit dem **Dressing** und den **Tomaten** mischen und zusammen mit den **Crêpes** servieren.