

Kräutercrêpe mit Apfel-Sellerie-Salat

Zutaten | 4 Portionen

Crêpe

4	Eier
250 ml	Milch
250 ml	Sprudelwasser
250 g	Weizenmehl, Type 405
50 g	Butter
	Meersalz
	Pfeffer
2 EL	gehackte Kräuter (Schnittlauch, Kerbel, Kresse, Petersilie)
2 EL	Sonnenblumenöl

Apfel-Sellerie-Salat

100 g	weißer Sellerie
100 g	grüner Sellerie
100 g	Möhren
2	säuerliche Äpfel
150 g	Schnittkäse, z. B. Bergkäse
1	rote Zwiebel
2	Zitronen
30 g	Rohrzucker
4 EL	Olivöl
4 EL	Rapsöl
	Meersalz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- **Für den Crêpe** die Eier aufschlagen und mit Milch und Sprudelwasser gut verquirlen.
- Das Mehl nach und nach unterrühren.
- Die Butter schmelzen und ebenfalls unterrühren. Teig mit Meersalz, Pfeffer abschmecken und die gehackten Kräuter zugeben.
- Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einer Kelle Teig abmessen und die Crêpes von beiden Seiten hellbraun ausbacken.

- Auf einem Backblech bis zur weiteren Verarbeitung ablegen.
- **Für den Apfel-Sellerie-Salat** das Gemüse und die Äpfel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Den Käse ebenfalls in Streifen schneiden.
- Die rote Zwiebel putzen und würfeln. Zitronen pressen und den Saft zusammen mit den Zwiebeln, dem Rohrzucker, dem Oliven- und dem Rapsöl zu einem Dressing verrühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- Gemüsestreifen und Käse in die Marinade geben und gut mischen.
- Crêpes aufschlagen, mit dem Apfel-Sellerie-Salat füllen und aufrollen oder zusammenklappen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 496 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
674 kcal	53 g	28 g	17 g	556 mg