

Gefüllte Spinat-Crêpe mit Cashew-Creme, Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

Für den Crêpe:

75 g Babyspinat	250 ml Vollmilch	2 Eier
60 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Msp. Zucker	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Füllung:

1 kleine Süßkartoffel	1 Knoblauchzehe	50 g Feta
2-3 EL Milch	300 ml Gemüsefond	Pfeffer

Für die Cashewcreme:

100 g Cashewkerne	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ EL Apfelessig
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

110 g vorgegarte Rote Bete	90 g Feta	20 g Walnüsse
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	1 EL Apfelessig
$\frac{1}{2}$ TL Kräuter de Provence	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1-2 EL Cashewkerne	2 Zweige glatte Petersilie
--------------------	----------------------------

Für den Crêpe:

Den Babyspinat waschen, trocknen und mit der Milch in einen Mixer geben. Die Mischung sehr fein pürieren und nach und nach die Eier, das Mehl, Zucker sowie Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles zu einem feinen Teig verrühren. Die Pfanne mit etwas Öl bepinseln und die Crêpes nacheinander von beiden Seiten backen.

Für die Füllung:

Süßkartoffel schälen und in Gemüsefond weich kochen. Abseihen.

Knoblauch abziehen und grob hacken. Süßkartoffel mit Milch, Knoblauch, und Pfeffer fein pürieren. Crêpes mit der Süßkartoffelmasse füllen und mit Feta bestreuen.

Für die Cashewcreme:

Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen. Knoblauch abziehen.

Cashewkerne mit Knoblauch, 75 ml Wasser und Apfelessig fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Rote Bete in feine Würfel schneiden. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Etwas Zitronensaft, Senf, Apfelessig, Kräuter de Provence und Olivenöl zu einem Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Rote Bete verteilen. Zum Schluss den Feta und die Walnüsse darauf verteilen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Granatapfelkerne und Cashewkerne sowie Petersilie als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gesche Deutsch am 26. Januar 2022