

Ricotta-Spinat-Crespelle und Orangen-Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für den Crêpe-Teig:

2 Eier	200 ml Milch	100 g Mehl
$\frac{1}{4}$ TL Salz	Pflanzenöl	

Für die Füllung:

250 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Ei	200 g Ricotta	40 g Parmesan
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Béchamelsauce:

2 EL Butter	250 ml Milch	2 EL Mehl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Tomatensauce:

200 ml passierte Tomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
geredelten Oregano	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Zum Fertigstellen:

20 g Parmesan	Salz	Pfeffer
---------------	------	---------

Für den Orangen-Fenchelsalat:

$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle	1 Frühlingszwiebel	1 EL schwarze Oliven
1 Orange	geredelter Oregano	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Crêpe-Teig:

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, einen zweiten Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Mehl mit Salz in einer Rührschüssel mischen. Nach und nach Eier und Milch mit den Quirlen des Handrührgeräts unterschlagen, bis ein glatter, flüssiger Teig entstanden ist.

In einer großen beschichteten Pfanne 1 TL Öl mit einem Backpinsel verstreichen und erhitzen. Ein Viertel des Teigs einfüllen, durch Schwenken der Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten backen. Pfannkuchen wenden und nochmals für 2 Minuten fertig backen.

Anschließend im Ofen bei 60 Grad warmhalten. Aus dem übrigen Teig und drei weitere Pfannkuchen backen und ebenfalls im Ofen warmhalten.

Für die Füllung:

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln. Parmesan reiben.

Spinat waschen und trockenschleudern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotte darin glasig anschwitzen. Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat in der Pfanne etwas zerkleinern.

Etwas abkühlen lassen. Ricotta, Ei und Parmesan in einer Schüssel miteinander verrühren. Gewürzten Spinat mit einer Gabel untermengen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Béchamelsauce:

Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen lassen. Mehl in den Topf streuen und bei schwacher Hitze unter Rühren mit dem Schneebesen zwei bis drei Minuten anschwitzen, aber nicht bräunen.

Nach und nach die Milch zugießen. Dabei kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Einmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Béchamel offen bei schwacher Hitze 8-10 Minuten ganz leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Sollten immer noch hartnäckige Klümpchen vorhanden sein, die Sauce am

besten kurz mit dem Pürierstab mixen.

Für die Tomatensauce:

Knoblauch abziehen und halbieren. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, die halbierte Knoblauchzehe und gehackte Schalotte farbig anschwitzen. Anschließend den Topf kurz vom Herd nehmen und passierte Tomaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Oregano verfeinern und circa 8 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Zum Fertigstellen:

Parmesan reiben. Ausgebackene Crêpes nach und nach mit 2 EL der Ricotta-Spinat-Füllung belegen und zusammenrollen. Anschließend in eine Auflaufform geben und mit Tomatensauce übergießen. Auf der Tomatensauce die Béchamelsauce verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Crespelle für 20-25 Minuten im Ofen bei 220 Grad backen.

Für den Orangen-Fenchelsalat:

Orange filetieren und in eine Schüssel geben. Fenchel waschen, trockentupfen und anschließend fein hobeln. Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Oliven entsteinen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Alles vorsichtig miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Valentina Rendo am 16. August 2023