

Crespella mit Spinat-Füllung und Schweine-Filet

Für zwei Personen

Für die Crespella:

150 g Mehl	2 Eier	200 g Milder Bergkäse
30 ml Milch, 3,5 %	30 ml Mineralwasser	1 EL Rapsöl
Rapsöl	Salz, Pfeffer	

Für die Spinatfüllung:

80 g Knochenschinken	500 g frischer junger Spinat	1 Gemüsezwiebel
150 g Ziegenfrischkäse	1 EL Crème-fraîche	80 g Butter
$\frac{1}{2}$ EL Mehl	150 ml Weißwein	Frische Muskatnuss
scharfes Paprikapulver	Salz, Pfeffer	

Für das Schweinefilet:

500 g Schweinefilet	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer
---------------------	-------------	---------------

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für das Schweinefilet das Fleisch waschen, trockentupfen und in zwei Stücke schneiden. Rapsöl erhitzen und Schweinefilet rundherum von jeder Seite scharf anbraten. Schweinefilet in eine kalte Pfanne legen und im Backofen bei 80 Grad für 20 Minuten fertig garen.

Für die Crespella Eier glatt rühren, eine Prise Salz, etwas Pfeffer und nach und nach Mehl, Rapsöl und Milch hinzugeben. Das Mineralwasser angießen und rühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Rapsöl erhitzen und mit einer Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben. Den Teig zu einem drei bis vier Millimeter dicken Pfannkuchen ausbacken. Die Pfannkuchen beiseite stellen. Für die Spinatfüllung den Schinken in dünne Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem halbhohen Topf etwas Rapsöl erhitzen. Schinken darin anschwitzen. Zwiebelwürfel zu dem Schinken geben und glasig dünsten. Spinat waschen, putzen und zu dem Schinken und den Zwiebeln in die Pfanne geben. Kurz mit dünsten lassen, bis der Spinat in sich zusammen fällt. In einer weiteren Pfanne Butter erhitzen und mit einem halben Esslöffel Mehl zusammen glatt rühren. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und einmal aufkochen lassen. Ziegenfrischkäse dazu geben und schmelzen lassen. Crème fraîche unterrühren und mit Salz, frischer Muskatnuss, Paprikapulver und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zur Spinat-Zwiebel-Schinken-Mischung geben und unterrühren. Die Spinat-Mischung auf den Pfannkuchen verteilen und einrollen, in eine Auflaufform geben und den Bergkäse darüber reiben.

Schweinefilet aus dem Backofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, lose mit Alufolie umwickeln und ruhen lassen.

Crespella im Backofen auf 200 Grad Grillfunktion hellbraun gratinieren.

Die überbackenen Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen, gemeinsam mit dem Schweinefilet auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 22. September 2015