

# Kräuter-Crêpe mit Linsen-Püree, Möhren-Grapefruit-Salat

## Für 4 Personen

30 g Butter	300 g Mehl	400 ml Milch
3 Eier	Salz	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Koriander	2-3 EL Butterschmalz

## Für das Püree, den Salat:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (ca. 8g)
2 EL Butter	1 TL Kurkuma	200 g gelbe Linsen
500 ml Gemüsebrühe	2 Möhren	1 Bio-Zitrone
Salz, Zucker	2-3 EL Olivenöl	2 Grapefruits
Pfeffer	100 g Feta	

Butter schmelzen und leicht braun werden lassen. Mehl, Milch, Eier, flüssige Butter und 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät oder Pürierstab zu einem glatten Teig mischen. Den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen. Eventuell etwas Milch zugeben, um einen eher flüssigen Teig zu erhalten. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, jeweils ein paar Kräuterstiele für die Dekoration zur Seite stellen. Restliche Kräuter sehr fein hacken, dann unter den Crêpeteig mischen. Aus dem Crêpeteig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz dünne Crêpes ausbacken. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. In einem Topf mit 1 EL Butter Zwiebel anschwitzen, Knoblauch und Ingwer zugeben, mit Kurkuma bestäuben und die Linsen zugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und sehr weich kochen. Die Möhren schälen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Möhrenstreifen mit Salz, Zucker, Olivenöl, Zitronenschale und -saft marinieren. Die Grapefruits mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets herausschneiden und diese unter den Möhrensalat mischen. Dann 2 EL gekochte Linsen in eine kleine Schüssel geben und zur Dekoration beiseite stellen. Die überflüssige Brühe abgießen, die gekochten Linsen pürieren, 1 EL Butter darunterziehen und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Den Feta würfeln und unter das Linsenpüree heben. Das Püree auf die Crêpes geben und diese aufrollen. Mit dem Möhrensalat auf Tellern anrichten und den restlichen Linsen und Kräutern ausgarnieren.

Jacqueline Amirfallah am 26. November 2014