

Linsen-Crêpes mit Möhren und Romana-Salat

Für 4 Personen

Für die Crêpes:

150 g rote Linsen	500 ml Gemüsebrühe	100 ml Milch
4 Eier	2 EL natives Olivenöl	100 g Mehl
1/2 TL Salz	1/2 TL Paprika, edelstüß	Olivenöl

Für die Füllung:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe, klein	500 g Möhren
100 g Kartoffeln, mehlig	1 EL Butterschmalz	1 TL gemahlener Kardamom
Salz	1 Msp. Zucker	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriandergrün		

Für den Salat:

1 Kopf Romanasalat, klein	1 Möhre, groß	1 Zitrone (Schale, Saft)
Salz	Zucker	2 EL natives Olivenöl

Für die Crêpes Linsen und Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Nach etwa 5 Minuten Garzeit 23 Esslöffel Linsen herausnehmen und beiseite stellen.

Übrige Linsen sehr weich garen. Dann Linsen abgießen, mit der Milch in einen hohen Mixbecher geben, verrühren und mit dem Stabmixer pürieren.

Linsenmix, Eier, 2 EL Olivenöl und Mehl zu einem glatten und dünnflüssigen Teig verquirlen. Mit Salz und Paprikapulver würzen. 4.

Den Teig zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für die Füllung die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Möhren und Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln darin anbraten. Knoblauch, Kardamom, eine gute Prise Salz und Zucker dazugeben.

Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten weich dünsten und öfter umrühren. Falls das Gemüse anzusetzen beginnt, 1 Esslöffel Wasser hinzufügen.

Das gegarte Gemüse fein pürieren oder das Gemüse stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Püree warm halten.

Den Teig eventuell mit noch etwas Milch flüssiger rühren.

Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander dünne Crêpes backen.

Währenddessen Petersilie und Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen. Einige Blätter für die Garnitur beiseite legen. Übrige Kräuterblätter fein schneiden und unter das Püree ziehen.

Den Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Die Möhre schälen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden oder grob raspeln.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Romanasalat und Möhren mischen und mit Salz, Zucker, Zitronenschale und -saft sowie Olivenöl marinieren.

Zum Servieren je etwa 2 EL Gemüsepüree auf ein Crêpe geben und aufrollen. Die Crêperollen mit den zurückbehaltenen Linsen und Kräuterblättern garnieren und anrichten. Dazu den Salat reichen.

Jacqueline Amirfallah am 14. April 2021