

Crêpes mit würziger Apfel-Spitzkohl-Füllung dazu Kresse-Dip und grüner Salat mit Apfelstückchen

Vegetarisch unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 621 kcal • Tag 3 kochen

8



Milch



Weizenmehl



Spitzkohl



Zwiebel



Apfel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Sahnejoghurt



grüne Kresse



Salatmischung



körniger Senf



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß,
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel.

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-----------------|-----------|--------|
| Milch 7) | 200 ml | 300 ml** | 400 ml |
| Weizenmehl 15) | 150 g | 225 g | 300 g |
| Spitzkohl | 250 g | 375 g | 500 g |
| Zwiebel DE NL NZ | 1 | 2 | 2 |
| Apfel NL PL | 1 | 2 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10) | 5 g | 7,5 g** | 10 g |
| Sahnejoghurt 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| grüne Kresse | 20 g | 20 g | 20 g |
| Salatmischung | 50 g | 75 g | 100 g |
| körniger Senf 9) | 8,5 g** | 12,75 g** | 17 g |
| Öl*, Essig* | Angaben im Text | | |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. g) |
|-------------------------|-----------------|------------------|
| Brennwert | 516 kJ/123 kcal | 2600 kJ/621 kcal |
| Fett | 4,87 g | 24,55 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,24 g | 6,23 g |
| Kohlenhydrate | 16,02 g | 80,69 g |
| – davon Zucker | 5,02 g | 25,27 g |
| Eiweiß | 3,47 g | 17,49 g |
| Salz | 0,245 g | 1,236 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **PL:** Polen **NZ:** Neuseeland **ES:** Spanien



1 Teig herstellen

In einem hohen Rührgefäß **Milch**, **Mehl**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Pfeffer*** zu einem flüssigen **Teig** verquirlen.



2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein würfeln. **Apfel** achteln, Kerngehäuse entfernen und jedes Achtel in dünne Scheiben schneiden.



3 Füllung vorbereiten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Knoblauch**, **Spitzkohl**, die Hälfte der **Apfelscheiben** und **Gewürzmischung** „Hello Muskat“ 6 – 8 Min. unter Rühren andünsten. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren. Anschließend die Hälfte der **Kresse** abschneiden und zu dem **Kohl** geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Bis zum Anrichten ggf. warmhalten.



4 Pfannkuchen backen

Aus dem **Teig** 4 [6 | 8] dünne **Pfannkuchen** backen. Dazu in einer beschichteten Pfanne ca. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Etwas **Teig** in die Pfanne geben und je Seite ca. 2 Min anbraten und wenden. Zwischendurch einige Tropfen **Öl*** nachgießen.

Pfannkuchen kurz beiseitestellen und Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit restlicher **Kresse** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer großen Schüssel die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatmix und die restlichen **Apfelscheiben** zum **Dressing** geben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Alle **Pfannkuchen** gleichmäßig mit **Spitzkohl** belegen und aufrollen. **Röllchen** in der Mitte schräg durchschneiden und auf Tellern anrichten. Den **Salat** dazu anrichten. **Kresse-Dip** dazu reichen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

