

# Spinat-Ricotta-Crêpes mit Walnüssen und frischem Salat mit Radieschen und Karotte

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 590 kcal • Tag 5 kochen

22



Ricotta



Babypinac



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Zitrone, gewachst



Milch



Weizenmehl



Walnüsse



Karotte



Radieschen



Salatmischung



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

**thermomix**

⚡ 30 [30 | 40] Min.

🕒 35 [35 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ricotta <b>7)</b>	100 g	187,5 g**	250 g
Babypinac	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
Milch <b>7)</b>	200 ml	300 ml**	400 ml
Weizenmehl <b>15)</b>	150 g	225 g	300 g
Walnüsse <b>24)</b>	10 g	20 g	20 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
Radieschen <b>DE   NL   IT</b>	100 g	150 g	200 g
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Öl*, Wasser*	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. 550 g)
Brennwert	451 kJ/108 kcal	2470 kJ/590 kcal
Fett	4,60 g	25,20 g
– davon ges. Fettsäuren	1,00 g	5,50 g
Kohlenhydrate	12,85 g	70,34 g
– davon Zucker	2,87 g	15,71 g
Eiweiß	3,24 g	17,76 g
Salz	0,336 g	1,839 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) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen **24)** Walnüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



## Für den Salat

**Zitrone** heiß abwaschen. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der **Zitronenschale** fein abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Karotte** schälen und in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden.

**Karottenstücke, Buttermilch-Zitronen-Dressing** und den **Saft** aus 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

**Karotten** in eine große Schüssel umfüllen.

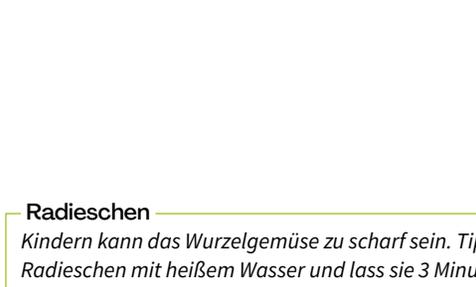
**Radieschen** vierteln oder in dünne Scheiben schneiden und in die Schüssel zugeben.

**Salatmischung** zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.



## Spinat vollenden

Nach der Dünstzeit **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, **Ricotta**, **Zitronenabrieb**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen.



## Für den Teig

**Mehl, Milch**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 6** zu einem glatten **Teig** rühren, in eine weitere große Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Mixtopf spülen und trocknen.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## Pfannkuchen braten

Jeweils 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen, etwas **Teig** in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. 1 – 2 Min. bei mittelhoher Hitze braten, dann wenden und erneut 2 – 3 Min. braten.

**Pfannkuchen** auf einem Teller mit einem Deckel abdecken, um sie warmzuhalten.

**Tipp:** Verwende 2 Pfannen für 4 Personen.



## Für den Spinat

10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** und **weiße Frühlingszwiebelringe** in den Mixtopf geben und ohne Messbecherdeckel **5 Min./100 °C/ Stufe 1** dünsten.

Währenddessen den **Spinat** portionsweise durch die Deckelöffnung zugeben, anschließend Messbecherdeckel aufsetzen.

In der Zwischenzeit **Walnusskerne** in der Packung etwas zerdrücken und **Walnusskerne** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten und herausnehmen.

## Fertigstellen

Auf jedem **Pfannkuchen** etwas **Spinat-Ricotta-Masse** auf einer Hälfte verteilen, **Pfannkuchen** darüber zusammenklappen und noch einmal mittig falten.

**Salat** vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Spinat-Ricotta-Pfannkuchen** und **Salat** auf Teller verteilen. **Pfannkuchen** mit **Walnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**