



REZEPT von Daniela Baier

Crespelle mit Ricotta-Spinat-Füllung

Die italienische Antwort auf Pfannkuchen, Crêpe & Co. Ricotta und Spinat in Kombination ist einfach köstlich. Viele Rezepte sind mir oft zu fad, diese Crespelle hingegen strotzen nur so vor Aroma.

Für die Crespelle:

200 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
4 Eier
4 EL Olivenöl
300 ml Milch
4 EL Basilikum (frisch, gefroren oder getrocknet)
Pfeffer / Salz / Muskatnuss
Fett/ Öl zum Ausbacken der Crespelle

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und die Crespelle in einer Pfanne ausbacken. Rolle die Crespelle nach dem Backen auf damit diese später beim Füllen nicht brechen. Die Masse ergibt etwa 8 Crespelle.

Für die Füllung:

400 g frischer Spinat
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel in Würfel geschnitten
1 EL Butter
40 g Pinienkerne
50 g Parmesan gerieben
250 g Ricotta
1 Ei
Abrieb einer 1/2 Bio Zitrone
Pfeffer / Salz / Muskatnuss
1 EL italienische Kräuter



REZEPT von Daniela Baier

Crespelle mit Ricotta-Spinat-Füllung

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und herausnehmen. Den Spinat waschen und am besten mit der Salatschleuder trocknen. Die Zwiebelwürfel im Topf mit Butter anschwitzen, den Spinat und die gepresste Knoblauchzehe hinzugeben. Den Spinat im Topf ohne Deckel unter gelegentlichem Rühren zusammenfallen lassen. Falls sich hierbei etwas Wasser gebildet hat, den Spinat in einem Sieb abtropfen lassen. Nun alle Zutaten für die Füllung (ohne das Spinatwasser) in einer Schüssel vermengen.

Die Crespelle füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen.

Für die Sauce:

40 g Butter

40 g Weizenmehl 405

1 EL Tomatenmark

1/2 Liter Milch

50 g Parmesan gerieben

Pfeffer / Salz / Muskatnuss

Aus Butter und Weizenmehl eine Mehlschwitze herstellen. Tomatenmark zugeben, mit der Milch nach und nach aufgießen und zu einer glatten Sauce rühren. Die Sauce für ca. 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Am Ende Parmesan und Gewürze zugeben. Die Sauce über die Crespelle gießen.

Crespelle für 25 Minuten bei 180°C Umluft backen.

Wer möchte kann 10 Minuten vor Ende der Backzeit noch Parmesan oder Mozzarella über die Crespelle streuen.

Tipps für die Zubereitung:

Lasse den Crespelleteig für ca. 15 Min. quellen. So kann sich der "Kleber" im Mehl entfalten und der Teig bekommt Stabilität.

Nimm zum Fetten der Pfanne einen Pinsel zur Hand und gib vor jedem neuen Ausbacken Fett hinzu. So benötigst du nur sehr wenig Fett und hast keine trockenen Stellen in der Pfanne, die auch deine Crespelle trocken und brüchig machen.

Durch das Vollkornmehl bekommen die Crespelle eine bissig, herzhaft Note. Wer es eher feiner mag nimmt klassisches Weizenmehl 405.