



Crêpes mit gebackenem Camembert und wilden Blaubeeren

Zutaten für 6 Stück:

100 g tiefgefrorene wilde Blaubeeren aus Kanada
200 g Mehl
2 Eier
300 ml Milch
Salz
2 EL + 100 ml Sonnenblumenöl
100 ml Mineralwasser
250 g Camembert
200 g Paniermehl
100 g Walnuskerne
4 EL Agavendicksaft
1 Kopfsalat
Saft von 1 Zitrone
Pfeffer
3 EL Olivenöl
Öl für die Pfanne
Backpapier



Zubereitung:

1. Blaubeeren antauen lassen. Inzwischen Mehl, Eier, 200 ml Milch, 1 Prise Salz, 2 EL Sonnenblumenöl und Mineralwasser mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Kalt stellen.
2. Camembert in dünne Spalten schneiden. 100 ml Milch in eine kleine Schale füllen. Paniermehl in einen tiefen Teller geben. Camembertspalten portionsweise erst in der Milch, dann im Paniermehl wenden. Diesen Vorgang wiederholen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett legen und ca. 15 Minuten einfrieren.
3. Walnuskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Agavendicksaft und 1 Prise Salz zugeben. Nüsse ca. 2 Minuten karamellisieren lassen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett geben und vollständig auskühlen lassen. Salat waschen und trocken schütteln. Blätter grob zerrupfen. Für die Vinaigrette Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl untermischen.



Canada

4. 100 ml Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Käsespalten darin ca. 30 Sekunden goldgelb backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eine Pfanne (ca. 28 cm Ø) mit etwas Öl auspinseln. Aus dem Teig darin portionsweise 6 Crêpes backen. Jeweils eine Crêpehälfte mit Camembertspalten und karamellisierten Walnüssen belegen. Blaubeeren darüber verteilen. Übrige Crêpehälften über die Füllung schlagen. Je die rechte Seite zur Mitte falten. Crêpes mit etwas Salat auf Tellern anrichten. Übrigen Salat und Vinaigrette dazu reichen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Stück:

Energie: 720 kcal / 3020 kJ

Eiweiß: 23 g

Fett: 44 g

Kohlenhydrate: 58 g