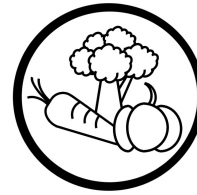


Spargel Crêpes



ca. 20 Stück



Vorbereitung
10 Minuten



Kinder
lieben es



Vegi*



Glutenfrei



Saison
Frühling

4 grüne Spargel

Spargeln waschen, rüsten und in kleine ca. 1cm Stücke schneiden. (Spitzen nicht zerkleinern) Die Spargeln in einer Bratpfanne mit Olivenöl kurz anbraten und kalt stellen.

2 Ei
3dl Hafermilch
4EL glutenfreies Mehl
Salz

Die Eier mit der Hafermilch in einem hohen Gefäss verquirlen. Das Mehl hinzugeben, mit Salz abschmecken und ca. 10 Minuten stehen lassen.

Butter

In einer Bratpfanne Butter zergehen lassen und 2 Crêpes herausbacken. Crêpes kalt stellen

50g geräucherter Lachs
150g Frischkäse
geschnittener Dill

Lachs* in kleine Würfel schneiden. Mit den Spargelstücken, dem Dill und dem Frischkäse verbinden. Crêpes damit bestreichen und zusammen rollen.

Die Rollen kalt stellen. Am besten im Gefrierfach, damit diese sich besser in ca. 2 cm Stücke schneiden lassen. Mit den Spargelspitzen dekorieren. Als Apéro oder mit Salat geniessen.

* Lachs kann natürlich weggelassen werden.

Das Rezept funktioniert natürlich auch mit weissen Spargeln.

