

# Kochen


## Gefüllte Crêpes mit Schinken und Pilzen

### EIGENSCHAFTEN

 **PURINARM**



### ZUTATEN

 Für 4 Personen

#### Crêpes

2 dl Milch

1 Esslöffel Butter

2 Eier

100 g Mehl

0.5 Teelöffel Salz

Butter zum Backen der Crêpes

#### Füllung

400 g Champignons

1 Teelöffel Butter (1)

1 Schalotte

1 Esslöffel Butter (2)

1 Esslöffel Mehl

1.5 dl Milch

2 Esslöffel Crème fraîche

75 g Gruyère AOP gerieben

Salz, Pfeffer

Muskat

4 Scheiben Schinken gross, dünn geschnitten

#### Zum Überbacken

Butter für die Form

4 Esslöffel Crème fraîche

25 g Gruyère AOP gerieben



#### TIPP

Pilze findet man in einer ganzen Reihe von Gerichten der Bordelaiser Küche, manchmal auch in Form schwarzer Trüffel aus dem benachbarten Périgord. In diesen gefüllten, gerollten und überbackenen Crêpes spielen Champignons die Hauptrolle, die in der entsprechenden Saison aber auch sehr gut durch Steinpilze ersetzt werden können.

### NÄHRWERT

#### Pro Portion

27 g Kohlenhydrate

27 g Eiweiss

36 g Fett

554 g kKalorien

### ZUBEREITUNG

- 1 In einer kleinen Pfanne Milch und Butter erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Leicht abkühlen lassen.
- 2 Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Unter Rühren die Milch dazugießen. Mehl und Salz beifügen und alles zu einem glatten Teig rühren. Mindestens 15 Minuten ausquellen lassen.
- 3 Inzwischen für die Füllung die Champignons rüsten und in dünne Scheiben schneiden.
- 4 Eine beschichtete Pfanne leer erhitzen. Die erste Portion Butter (1) sowie die Champignons hineingeben. Die Pilze auf grossem Feuer unter häufigem Wenden 2-3 Minuten dünsten; ziehen sie Saft, diesen vollständig verdampfen lassen. Beiseitestellen.
- 5 Die Schalotte schälen und fein hacken.
- 6 In einer kleinen Pfanne die zweite Portion Butter (2) erhitzen. Die Schalotte darin glasig dünsten. Das Mehl darüberstäuben und kurz mitdünsten. Langsam unter Rühren die Milch dazugießen und aufkochen. Die Sauce auf kleinem Feuer 5 Minuten kochen lassen. Dann die Crème fraîche sowie den Gruyère unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Beiseitestellen.
- 7 In einer beschichteten Bratpfanne aus dem Crêpesteig in wenig Butter nacheinander 4 grosse Omeletten backen.
- 8 Jede Crêpe mit 1 Scheibe Schinken belegen und mit Sauce bestreichen. Gut die Hälfte der Champignons auf den 4 Crêpes verteilen. Diese satt aufrollen und nebeneinander in eine ausgebutterte Gratinform legen. Jede Crêpe mit 1 Esslöffel Crème fraîche bestreichen. Die restlichen Champignons darüber verteilen und alles mit dem Gruyère bestreuen.
- 9 Die Crêpes im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten überbacken. Heiss servieren.