



Crepes mit mediterranem Gemüse und Mozzarella

- **Küche:** Mediterran
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Hier als Variation mit Mozzarella, bekömmlich und fleischlos.

Zutaten

- Für die Crepes:
- 4 - 5 Esslöffel Weizenmehl
- 2 ganze Eier
- Etwas Milch
- Butter zum Braten
- Gewürze
- Für die Füllung:
- 1 mittelgroße grüne Paprikaschote in 1x1cm große Würfel geschnitten
- 1 mittelgroße rote Paprikaschote in 1x1cm große Würfel geschnitten
- 1 mittelgroße gelbe Paprikaschote in 1x1cm große Würfel geschnitten
- 1 Zucchini in 1x1cm große Würfel geschnitten
- 2 - 3 Stangen Frühlingslauch in 1x1cm große Würfel geschnitten
- 3 - 4 Freilandtomaten in 2x2 cm große Würfel geschnitten
- 150 g Mais (Konserven)
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- 1 guter Tomatenketchup
- 150 g Mozzarella in Scheiben

Zubereitungsart

Schritt1

Schritt2

Die Crepes:

Schritt3

Aus dem Mehl, den Eiern und der Milch einen "schlanken Crepeteig" rühren, mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Schritt4

Auf Vorrat klassisch, dünne Pfannekuchen/Crepes heraus braten, auslegen.

Schritt5

Das Gemüse:

Schritt6

Den Knoblauch in etwas Öl anschwitzen und das vorbereitete Gemüse dazu geben. 3 - 4 min. zusammen anschwitzen, salzen, pfeffern, bissfest halten.

Schritt7

Den Tomatenketchup und ganz zuletzt die „Tomate concassée" hinzufügen.

Schritt8

Die Crepes mit 1 - 2 Esslöffeln Gemüse füllen, einrollen.

Schritt9

In eine ausgebutterte Auflaufform setzen und mit Mozzarella belegen.

Schritt10

Für 10-15 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben und lecker überbacken.

Schritt11

Anrichtevorschlag.

Schritt12

Dazu reiche ich einen bunten Marktsalat in French Dressing.

Tags: einfach, frisch, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/crepes-mit-mediterranem-gemuese-und-mozzarella/>