



# Crepe mit kleinem, mediterranem Gemüse und Bergkäse überbacken

- **Portionen:** 5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '5', 'yield' : '' });
```

Der herz hafte, fleischlose Snack

## Zutaten

- (10 Stück)
- Für die Füllung:
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 kleine Zucchini in Würfeln
- 2 vollreife Tomaten in Würfeln
- 1/2 roter Gemüsepaprika in Würfeln
- 1/2 grüner Gemüsepaprika in Würfeln
- 1/2 gelber Gemüsepaprika in Würfeln
- 100 g Aubergine in Würfeln
- 10 Stück schwarze Oliven ohne Kern, grob gehackt
- Etwas frischen Rosmarin, Thymian und Majoran fein gehackt
- 2 El guten Tomatenketchup
- Etwas Olivenöl
- 40 - 50 g Parmesan oder Appenzeller Käse, gehobelt
- Für die Crepes:
- 125 g gehäufte El Mehl
- 1 ganzes Ei
- Ca. 1/4 l Milch
- 1 Prise Salz
- Etwas Butter zum Braten

## Zubereitungsart

### Schritt1

## **Schritt2**

Die Füllung:

## **Schritt3**

Das Gemüse waschen, putzen und in 1x1 cm große Würfel schneiden, die Kräuter hacken. (geht auch mit Kräutern der Provence)

## **Schritt4**

Die halbierten Schalotten mit dem Knoblauch zunächst in etwas Öl glasig anschwitzen und das restliche Gemüse nach dem jeweiligen „Garpunkt“ dazu geben.

## **Schritt5**

In der Reihenfolge: Paprika, Auberginen, Zucchini`.

## **Schritt6**

Salzen, pfeffern und den Ketsup, die Tomatenwürfel und die Oliven unterheben, alles nachschmecken.

## **Schritt7**

Nicht länger als 1 - 2 min. zusammen angehen lassen.

## **Schritt8**

Zuletzt die gehackten Kräuter hinzufügen.

## **Schritt9**

Die Crepes:

## **Schritt10**

Aus den Crepe Zutaten einen schlanken Teig rühren und in einer gut laufenden Teflon beschichteten Pfanne möglichst dünne Pfannkuchen mit wenig Farbe herausbacken, danach auslegen.

## **Schritt11**

Mit ca. 2 El Füllung versehen, einrollen und in eine gebutterte, feuerfeste Form dicht an dicht setzen.

## **Schritt12**

Frisch gehobelten Parmesan darüber verteilen und für 8 - 10 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben.

**Tags:** einfach, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/crepe-mit-kleinem-mediterranem-gemuese-und-bergkaese-ueberbacken/>