

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/>