

Crepes mit weißem Spargel, Bärlauch Crème und Peccorino

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Gesunde, fleischlose Alltagsküche mit frischen Zutaten kann so einfallsreich und preiswert sein.

Zutaten

- Für die Crepes:
 - 125 g gesiebtetes Mehl
 - 1 ganzes Ei
 - 250 ml Milch
 - 1 Prise Salz
 - Etwas Rapsöl zum heraus backen
- Für die Bärlauchcreme:
 - 100 g frischer Bärlauch
 - 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
 - 1 El Butter
 - 20 g Mehl
 - 1/4 l Gemüsebrühe
 - 100 ml Sahne
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Muskatnuss
- 400 g weißer Spargel
- 50 g geriebener Peccorino oder Parmesan
- 20 g Butterflöckchen

Zubereitungsart

Schritt1

Schritt2

Die Vorbereitungen:

Schritt3

Zunächst den Spargel im oberen Drittel unterhalb des Kopfes herkömmlich schälen, im unteren Ende etwas mehr.

Schritt4

Auf gleiche Größe abschneiden und ca. 13 min. in Salzwasser mit

Schritt5

1 Prise Zucker „bissfest“ kochen.

Schritt6

Heraus nehmen, auf Küchentrepp ablaufen lassen, halbieren.

Schritt7

Alle Crepezutaten mit einander verrühren und in einer Stielpfanne möglichst dünne Crepes, nahezu farblos, nach und nach heraus backen.

Schritt8

Die Bärlauch Crèmesoße:

Schritt9

Den Bärlauch ganz kurz in kochendes Salzwasser geben, blanchieren und kalt abschrecken.

Schritt10

Mit dem Stabmixer fein pürieren oder auch hacken.

Schritt11

Die Zwiebelwürfel in der Butter glasig angehen lassen und das Mehl verrühren. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne aufgießen, glatt rühren. Ca. 10 min. leise aus köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Schritt12

Nunmehr die Crepes mit dem Spargel belegen, füllen, zusammenrollen und in eine gebutterte Auflaufform setzen.

Schritt13

Mit der Bärlauch Crèmesoße übergießen, den Peccorino darüber hobeln und einige Butterflöckchen darüber geben.

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Für ca. 12 - 15 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben und appetitlich bräunen. Heiß und rustikal, direkt aus dem Ofen zu Tisch geben, gern ergänze ich noch mit einem frischen Blattsalat nach Tagesangebot.

Tags: crepes, fleischlos, spargel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/crepes-mit-weissem-spargel-baerlauch-creme-und-peccorino/>