



# 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/>