

Flambierte Crêpes mit Orangenfilets

Zutaten (für 4 Personen):

- 150 g Mehl
- 250 ml Milch
- 3 Eier
- 0,5 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 5 EL Orangenlikör
- Butterschmalz
- 2 Bio-Orangen
- Puderzucker
- frische Minze

Mehl fein sieben, Milch etwas erwärmen. Mit Eiern, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und gut verrühren. Den Teig 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Die Schale der Orangen mit einem Zestenreißer fein abziehen, die restliche Schale und Haut bis zum Fruchtfleisch entfernen und die Filets mit einem scharfen Messer herausschneiden. Den restlichen Saft aus den Orangen pressen und mit den Filets und der Orangenschale vermengen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen, 1 Schöpfkelle Teig hineingeben. Die Pfanne schwenken, bis sich der Teig auf dem ganzen Pfannenboden verteilt hat und ausreichend dünn ist. Von beiden Seiten 1-2 Minuten goldbraun ausbacken. So viele Crêpes herstellen, bis der Teig verbraucht ist.

Die fertigen Crêpes zu Dreiecken falten und mit etwas Butterschmalz zurück in die heiße Pfanne legen. Orangenlikör hinzufügen, die Crêpes anzünden und flambieren. Anschließend die Orangenfilets in die Pfanne geben.

Die Crêpes mit den Orangen auf Teller geben, mit Puderzucker bestreuen und mit Minze garnieren.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 15.11.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen