

Kräutercrêpes mit Möhren und Brunnenkresse-Pesto

Zutaten für den Teig (für 4 Personen):

- 150 g Mehl
- 3 Eier
- 250 ml lauwarme Milch
- 1 EL zerlassene Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Handvoll frische, weiche Kräuter
- Butterschmalz

Eier, Mehl, zerlassene Butter und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend etwa 30 Minuten quellen lassen. Währenddessen Möhren, Pesto und Dip zubereiten. Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Dill, Oregano) grob hacken und mit dem Teig vermengen. Einige Kräutерzweige für die Garnitur beiseitelegen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und mittelgroße Crêpes ausbacken.

Zutaten für die Möhren:

- 500 g Möhren
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Butter
- 1,5 EL Ahornsirup
- etwas Wasser
- Salz
- Pfeffer

Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen, Möhren und Knoblauch darin anschwitzen. Mit etwas Ahornsirup karamellisieren, dann etwas Wasser angießen. Möhren circa 5 Minuten bissfest dünsten. Salzen, pfeffern und warm stellen.

Zutaten für das Pesto:

- 2 Bund Brunnenkresse
- 2 Zehen Knoblauch
- 50 g Pinienkerne
- alternativ: Cashewkerne
- 50 g Parmesan
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Pinienkerne rösten und abkühlen lassen, Knoblauch abziehen und fein hacken. Parmesan reiben. Knoblauch, Pinienkerne, Käse und Brunnenkresse-Blätter in einen Mixer geben und zerkleinern. So viel Olivenöl dazugeben, dass ein cremiges Pesto entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Joghurt-Dip:

- 150 g Joghurt
- 1 TL Honig
- 1 TL rosa Pfefferbeeren
- 1 Bio-Zitrone
- Salz

Joghurt mit Honig und den zerbröselten Pfefferbeeren verrühren. Die Zitrone gut waschen, dann die Schale abreiben. Etwa 1 EL Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft zum Dip geben. Mit Salz abschmecken.

Anrichten:

Crêpes auf Teller legen und darauf je 1 Portion Möhren setzen. Pesto und etwas Joghurt-Dip darüber geben. Mit Kräutern garnieren.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 10.04.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

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