

<b>Zeit</b>	45 Min.	<b>Energie</b>	wenig	<b>Preis</b>	gering	<b>Personen</b>	4
-------------	---------	----------------	-------	--------------	--------	-----------------	---

## Heiße Crêpes-Päckchen an Spinatsalat mit Erdbeeren

4 frische Eier  
200 gr. Mehl  
400 ml Milch  
300 gr. Ziegenfrischkäse  
100 gr. Magerquark  
½ Bund Schnittlauch  
200 gr. Süß-Scharfe Chilisauce  
3 TL Butterschmalz  
Salz, Pfeffer



1. 2 Eier, Salz, Pfeffer und ca. 10 EL Wasser gut verquirlen. Erst das Mehl, dann 300 ml Milch zugeben und glatt rühren. Den Teig 15 Minuten quellen lassen.
2. ½ TL Butterschmalz in einer kleinen Pfanne erhitzen, einen kleinen Schöpflöffel Crêpes-Teig in die Pfanne geben und goldbraun ausbacken. Den Crêpes auf einen Teller geben und im Rohr warm stellen. Fünf weitere Crêpes auf die gleiche Weise backen.
3. 2 Ei trennen, Eiweiß mit 1 Preise Salz steif schlagen. Schnittlauch fein schneiden. Mit Ziegenfrischkäse, Magerquark und Eigelb verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Eischnee unterheben.
4. Die Quarkmasse in die Mitte der Crêpes geben. Crêpes von außen zur Mitte zusammenfassen und nicht zu fest mit Küchengarn zusammenbinden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft 160°C) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen.

## Spinatsalat mit Erdbeeren

120 gr. jungen Blattspinat  
½ Kopf Eichblattsalat  
3 EL Himbeeressig  
4 EL Olivenöl  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer  
250 gr. frische Erdbeeren

1. Himbeeressig, Olivenöl und Senf in einer Schüssel gut verrühren. Die Erdbeeren waschen und etwa ein Drittel in feine Würfelchen schneiden. Diese vorsichtig in die Dressing rühren. Den Blattspinat von den Stielen entfernen und zusammen mit dem Einblattsalat waschen. Gut trocken schleudern. Die restlichen Erdbeeren halbieren und zusammen mit dem Salat in die Dressing geben. Vorsichtig durch heben und anrichten.

Die Crêpes-Päckchen aus dem Ofen nehmen und zum Salat auf den Teller setzen. Je nach Bedarf mit der Sweet-Chili-Sauce servieren.