

# Gemüse-Crêpes

Für 4 Personen (8 Crêpes)

1. Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze 180°C (Heißluft 160°C).
2. Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel mit einem Schneebesen glatt rühren. Teig ca. 15 Minuten stehen lassen.
3. Möhre, Paprika, Zucchini und Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse-Streifen zugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz abschmecken.
4. Ricotta und Quarkgewürz verrühren. Gemüse unterheben.
5. Margarine in einer Pfanne erhitzen und darin aus dem Teig 8 Crêpes ausbacken (auf beiden Seiten goldbraun).
6. Füllung auf den Crêpes verteilen, diese 2x zuklappen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Crêpes mit Öl beträufeln und mit Parmesankäse bestreuen.
7. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen.

## Zutaten für den Teig:

200 g Mehl  
400 ml Milch  
3 Eier (Größe M)  
1 TL Lebensbaum Gartenkräuter  
Meersalz

## Zutaten für die Füllung:

1 kleine Möhre  
je 1 gelbe und rote Paprika  
1 kleine Zucchini  
1 rote Zwiebel  
250 g Ricotta  
2 TL Lebensbaum Quarkgewürz  
50 g geriebener Parmesankäse

## Außerdem:

Margarine, Olivenöl, Meersalz,  
Backpapier

## Tipp:

1 Tomate vierteln und zusammen mit 3 Basilikumblättern, 1 EL Öl, 1 Prise Salz und Zucker 1-2 Minuten in der Pfanne erhitzen. Auf dem Crêpe anrichten.

