



Buchweizencrêpes, Crèmespinat und geschmolzene Tomaten

Die Buchweizenpfannkuchen sind extra dünn und daher eher Crêpes oder Crepselle als Pfannkuchen. Dick und fluffig sollen sie in diesem Fall nicht sein. Ergrünt sind sie mit Frühlingskräutern und daher eine Augenweide. Gefüllt werden sie mit Crèmespinat und getoppt mit gerösteten Mandeln und knackigem Frühlingslauch. Dazu geschmolzene Tomaten, die Süße und Säure spendieren. Das ist Frühling auf dem Teller.



Die Crêpes

Die Kräuter verlesen und mit Milch und Eiern aufmixen. Einen Pürierstab zu benutzen ist möglich, ein Blender sorgt jedoch für eine gleichmäßigere und feinere Durchfärbung. Mehl mit einem Rührbesen unterheben. Drauf achten, dass die Masse dünn bleibt. Sie sollte zunächst so dünn wirken, dass man sie für zu wässrig hält. 30 Minuten stehen lassen, das Mehl quillt dann nochmals auf. Zur Probe eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit flüssiger Nussbutter auspinseln. Eine Kelle Flüssigkeit in die Pfanne geben, dabei die Pfanne hin und her wenden, bis der Boden mit der Eimasse komplett bedeckt ist. Sollte sich irgendwo eine kleine Lücke bilden, noch etwas Flüssigkeit nachgießen. Crêpes stocken lassen, bis sie leicht aufgehen, mittels einer Palette anheben und genau dann wenden, wenn sie unten goldene,

leicht bräunliche Bratspuren bekommen haben. Wenden, fertig garen, stapeln und warmhalten.

Tipp: Ruhe bewahren und gemäßigt vorgehen. So schnell können die Crêpes nicht misslingen. Außerdem bringt man sich höchstens um eine Kelle Eiermilch!

Die Füllung

Für die Füllung Spinat und gegebenenfalls Brennnesselblätter verlesen. Milch mit Koriander und Erdnussbutter leise köcheln lassen. Verlesenen Spinat (und Brennnesseln) hinzufügen. Kurz zusammenfallen lassen, sehr fein mixen. Wer etwa mehr Konsistenz in der Füllung bevorzugt, legt einige Blättchen Spinat beiseite und hebt sie vor dem Befüllen unter den gemixten Spinat. Ebenso einige frische Röllchen von dem Frühlingslauch aufheben und unter die Füllung geben, ein oder zwei Esslöffel davon zum Toppen aufheben.

Die geschmolzenen Tomaten

Tomaten verlesen, mit kochendem Wasser ca. für 30 Sekunden überbrühen, Haut abziehen, Tomaten auskühlen lassen. Mit Öl, Knoblauch, den Basilikumstielen, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker vermischen. Auf einer flachen Form verteilen und bei 150 °C Umluft im Backofen ca. 40 Minuten leicht antrocknen. Dabei die Tür etwas geöffnet lassen, damit der Dampf entweichen kann. Zwischendurch einmal wenden. Die Tomaten sollen ungefähr ein Drittel ihrer Flüssigkeit verlieren. „Rosinen“-Feeling wäre zu viel! Mit der gewünschten Konsistenz sollte man allerdings etwas experimentieren, denn Fehlversuche gibt es im Grunde nicht. Jedwedes Reduzieren von Flüssigkeit macht die Tomaten aromatischer! Tomaten abkühlen lassen. Vor dem Servieren

mit den abgezapften Basilikumblättchen vermengen, mit einigen Tropfen Zitrone und etwas Zitronenabrieb beträufeln.

Die warm gehaltenen Pfannkuchen mit dem cremigen Spinat füllen. Entweder zusammenklappen, oder – wie Crespelle – aufrollen. Mit der restlichen Crème beträufeln, mit restlichen Frühlingszwiebel-Röllchen und Mandeln bestreuen. Die geschmolzenen Tomaten darum herum verteilen.

Tipp 1: Crêpes mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen. So belassen servieren oder ganz leicht überbacken.

Tipp 2: Crêpes mit einem süßsauer angemachten grünen Salat, zum Beispiel Kopfsalat, servieren.

Zutaten

Für 2 Portionen

Die Crêpes

Menge	Zutat
500 ml	Milch (ersatzweise Hafer- oder Mandelmilch)
100 bis 120 g	Frühlingskräuter (z. B. „Frankfurter Grüne Sauce“)
150 bis 150 g	Buchweizenmehl
3	Eier
1 gute Prise	Salz
1 Prise	Muskat (frisch gerieben)
Außerdem	flüssige Nussbutter (zum Ausbacken)

Die Füllung

Menge	Zutat
Ca. 200 g	Blattspinat (ggfs. Ergänzt durch junge Brennnesselblätter)
Eine gute Prise	Koriandersaat (geröstet, gemörsert)
8 bis 10 Stiele	Koriandergrün (fein gehackt)
Einige	Frühlingszwiebeln (schräg in Scheibchen geschnitten)
2 EL	Erdnussbutter (salzig, keinesfalls süß)
Ca. 150 ml	Milch, oder Getreidemilch
1 kleine Hand voll	Mandelstifte (geröstet)

Zutaten

Für 2 Portionen

Die geschmolzenen Tomaten

Menge	Zutat
2 gute Hand voll	gemischte Kirschtomaten (rot und gelb)
2 EL	mildes Olivenöl
2 Zehen	junger Knoblauch (feinstens gehackt)
8 Stiele	Basilikum
1	Bio-Zitrone
	Chilisalz, Pfeffer, Zucker