



Crespelle mit Grünkohlfüllung und Kürbis-Birnen-Ragout

Das Gericht überzeugt durch seine Leichtigkeit, denn die Crespelle-Röllchen verzichten auf einen Sahne-Ei-Guss und kommen mit Parmesan und Pinienkernen aus. Die Grünkohl-Spinatfüllung mit Kürbis und Tomate ist ebenfalls ein Leichtgewicht. Und das feine Kompott aus Kürbis und Birne rundet den Geschmack der gefüllten Pfannkuchen-Röllchen äußerst raffiniert ab. Der Joghurt-Dip erfrischt perfekt.



Die Pfannkuchen

Eier, Mehl, Backpulver, Kurkuma, Salz, Zucker und die Hälfte der Milch mit dem Zauberstab aufmixen. Weitere Milch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss die flüssige, braune Butter hinzufügen. Ich mag den Teig sehr flüssig, damit die Pfannkuchen dünn werden. Nur so lassen sie sich schön rollen. Den Teig 30 Minuten quellen lassen. Keineswegs länger, sonst können die Pfannkuchen zäh und ledrig werden.

Pfannkuchen nacheinander ausbacken. Das braucht seine Zeit, daher empfiehlt es sich, diesen Arbeitsschritt vorab, gerne auch schon am Vortag, zu erledigen. In diesem Fall die Pfannkuchen luftdicht abdecken, damit sie nicht antrocknen.

Die Füllung

Die Soft-Tomaten mit heißem Wasser

übergießen und 30 Minuten ziehen lassen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Mit Küchentuch trocken tupfen. Fein schneiden.

Spinat verlesen und vom Grünkohl die Blattanteile von den harten Grünkohlstängeln abzupfen. Nach dem Waschen gut abtropfen, besser noch schleudern. Schalotten und Knoblauch fein schneiden. In der Butter farblos anschwitzen. Grünkohl und Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Salzen, mit Muskat würzen. Beisitestellen, leicht abkühlen lassen. Kürbis fein würfeln und in etwas Butter leicht anschwitzen, bis er al dente ist. Mozzarella fein zerpfeifen. Ein Drittel der Pinienkerne grob hacken und in 2 EL Olivenöl golden anrösten. Petersilie fein hacken.

Tomaten, Spinat, Grünkohl, Kürbis, Mozzarella und gehackte Pinienkerne vermengen. Mit kräftig Zitronenabrieb, Pfeffer und Chilisalz würzen.

Crespelle nach und nach mit der Füllung bestreichen. Ca. 50 g von dem Parmesan über die

Füllung reiben. Fest einrollen. In gleich lange Stücke schneiden. Sie sollten sich im Idealfall nach der Höhe der Auflaufform richten und etwas darüber hinausragen. Die Pfanne buttern und mit den Röllchen aufrecht bestücken.

Tipp: Ein paar Röllchen in petto haben, damit die Form dicht an dicht befüllt werden kann. So genau lässt sich das im Voraus schwer berechnen. Den Rest subito verspeisen!

Mit der Butter beträufeln, mit den restlichen Pinienkernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene goldbraun backen. Sofort den restlichen Parmesan darüberstreuen. Vor dem Essen leicht abkühlen lassen.

Das Kürbis-Birnen-Ragout

Den Kürbis unbedingt schälen. Die Schale ist im Vergleich zum Fruchtfleisch zu fest, denn der Kürbis wird nur wenige Minuten im Sud gegart. Kürbis in möglichst gleichmäßige, kleine Würfelchen schneiden (ca. 8 mm). Das ist eine Geduldsarbeit, doch zahlt es sich aus. Die Birnen in ebenso kleine Würfelchen schneiden, das ergibt eine wunderbare Harmonie.

Zunächst den Zucker karamellisieren. Dafür etwas Wasser mit in den Topf. Auf diese Weise kann man den Karamellisier-Vorgang besser kontrollieren. Den Karamell dunkel-golden, jedoch keineswegs braun werden lassen, sonst wird er bitter.

Essig und Wasser hinzufügen. Der Karamell löst sich von selbst auf.

Lorbeerblätter, Sternanis, Zimtstange, Zitronenschale, Chili und Ingwer hinzufügen. Die Gewürze in einen Teefilter geben, diesen zubinden. So lassen sich die Ingredienzien später gut entfernen. Den Sud aufkochen, leicht salzen. Die Kürbiswürfel hinzufügen. Je nach Größe 2 bis 3 Minuten köcheln. Unbedingt probieren und die gewünschte Bissfestigkeit bestimmen. Ich mag es, wenn die Würfelchen noch sehr knackig sind. Birnenwürfel hinzufügen. Topf beiseite ziehen. Abkühlen lassen. Feste Bestandteile und Gewürzsäckchen entfernen.

Soviel von dem Xanthan-Mix hinzufügen, dass der Sud eine leichte Bindung bekommt. Schritt für Schritt arbeiten, denn diese Bindung ist entscheidend für den perfekten Genuss. Das Xanthan ist komplett geschmacksneutral und bewirkt, dass sich der fantastische Sud um die Kürbis-Birnen-Würfelchen schmiegt und den Geschmack transportiert. Ohne diese Bindung wäre der Sud komplett flüssig und man würde diesen wichtigen Effekt nicht erreichen.

Das Ragout am Vortag zubereiten und über Nacht durchziehen lassen.

Tipp: Der restliche Xanthan-Mix kann bis zu zwei Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Man kann auch Salatdressing damit binden.

Zutaten

Für 2 bis 4 Portionen

Die Pfannkuchen

| Menge | Zutat |
|----------------|---|
| 4 | Eier |
| 250 g | Dinkelmehl |
| Ca. 400 ml | Milch |
| 4 EL | braune Butter (Nussbutter) |
| 1 TL | Backpulver |
| 1 kleine Prise | Zucker |
| 1 große Prise | Salz |
| 1 Prise | Kurkuma (für eine gelbe Farbe) |
| Etwas | Flüssige Butter und Olivenöl (zum Backen) |

Zutaten

Die Füllung

| Menge | Zutat |
|----------------|------------------------------------|
| 400 g | Grünkohl |
| 400 g | junger Spinat |
| 2 | Schalotten |
| 6 bis 8 Stiele | glatte Petersilie |
| 2 | junge Knoblauchzehen |
| 2 EL | Butter |
| 250 g | getrocknete Soft-Tomaten |
| 150 g | Hokkaido-Kürbis |
| 120 g | Parmesan (frisch gerieben) |
| 400 g | Büffel-Mozzarella |
| 80 g | Pinienkerne |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 | Bio-Zitrone |
| 1 gute Prise | Chilisalz |
| 60 bis 70 g | zerlassene Butter (zum Beträufeln) |

Zutaten

Für 6 bis 8 Portionen

Das Kürbis-Birnen-Ragout

| Menge | Zutat |
|-----------------------|---|
| 1 kleiner (ca. 500 g) | Hokkaido-Kürbis |
| 2 | Nashi-Birnen |
| 1 Stück (60 bis 80 g) | Ingwer |
| 3 bis 4 EL | Zucker |
| 100 ml | Apfelessig |
| 100 ml | milder Weißweinessig (z. B. Condimento) |
| 400 ml | Wasser |
| 2 EL | Koriandersaat (angeröstet) |
| 2 | frische Lorbeerblätter |
| 8 | Wacholderbeeren (angedrückt) |
| 8 | Pimentbeeren |
| 2 | Sternanis |
| ½ | Zimtstange |
| 2 | Kardamom-Kapseln (aufgebrochen) |
| 1 kleine | rote Chilischote (längs aufgeschnitten, entkernt) |
| 2 Streifen | Zitronenschale (nur das Gelbe) |
| 1 TL | grob geschroteter Pfeffer (z. B. „Melange Noir“ von <i>Ingo Holland</i>) |
| 1 Prise | Salz |
| ½ bis 1 TL | Xanthan-Mix (1 g Xanthan in 100 ml Wasser aufgelöst) |