

Spinat-Crêpes mit Avocado und Lachs

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Crêpes

4 große Eier
2 Handvoll Spinat
1/4 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Pflanzenöl

Für die Füllung

200 g Frischkäse
8 Blätter Gartensalat
1 Avocado
1/2 Gurke
150 g Räucherlachs in Scheiben
1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Mixer
Pfanne ca. 24 cm

Dieses Gericht ist randvoll mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, sodass dir dein schlechtes Gewissen die fettiges Pommes vom Vorabend sicher im Nu verzeiht. Zumindest bei mir funktioniert diese Taktik zuweilen, wenn ich wieder meiner großen Vorliebe für besagte

goldgelbe Sonnenstrahlen nachgegeben habe.

Da dieses nährstoffreiche Rezept auch noch wahnsinnig gut schmeckt, ist die Freude natürlich umso größer! Ich fülle die vom Spinat grün gefärbten Crêpes am liebsten mit Salat, Gurken, Avocado und Lachs. Diese Kombination ist unglaublich frisch und geschmacklich ein echter Hit.

- 1 -

Eier, Spinat und Salz in einen Food Processor geben und solange mixen, bis die Mischung cremig ist und sich grün verfärbt. 10 Minuten ziehen lassen.

- 2 -

In einer antihafbeschichteten Pfanne Pflanzenöl erhitzen. Die Hälfte der Spinatmischung in die Pfanne geben und bei geringer Hitze ca. 4 Minuten stocken lassen. Vorsichtig wenden und 1 Minute anbraten. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

- 3 -

Crêpes jeweils auf einen Teller legen.

- 4 -

Salat waschen. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Zitrone auspressen.

- 5 -

Crêpes mit Frischkäse bestreichen und Salat belegen. Gurkenscheiben in der Mitte platzieren und mit Avocado belegen. Mit Zitronensaft beträufeln und Salz und Pfeffer würzen. Lachs darauf verteilen und Crêpe einrollen. Diagonal anschneiden und servieren.