




Spinatcrêpe mit Kräuterquark und Feldsalat mit knackigen Radieschen



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-----------------------|--------|
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund |
| Blattspinat | 200 g |
| Olivenöl | 6 EL |
| Salz | |
| Radieschen | 2 Bund |
| Feldsalat | 150 g |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Quark 40 % Fett i.Tr. | 250 g |
| Mayonnaise | 3 EL |
| Balsamicoessig, hell | 2 EL |
| Senf | 1 EL |
| Dinkelmehl, Type 630 | 250 g |
| Eier | 4 St. |
| Milch | 400 ml |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne,
Handrührgerät mit Schneebesen

1. Ofen auf 80 °C (Umluft) vorheizen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern.
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und weiße Frühlingszwiebeln ca. 1 Min. anschwitzen. Spinat zugeben und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Leicht salzen und auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Radieschen waschen, Grün entfernen und je nach Größe vierteln oder achteln. Feldsalat waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel etwa 4 EL Frühlingszwiebelgrün, Radieschen und Feldsalat vermengen und beiseitestellen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel Quark, Mayonnaise, restliches Frühlingszwiebelgrün, Salz und Pfeffer vermengen. In einer Schüssel für das Dressing Balsamicoessig, Senf, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
5. In einer weiteren Schüssel Mehl, Eier und Milch mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Spinat grob hacken, zum Teig geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

6. In der Pfanne $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, $\frac{1}{4}$ des Teiges hineingeben und so nacheinander 8 Crêpes (dünne Pfannkuchen) ausbacken. Fertige Crêpes im Ofen warm halten.

7. Kurz vor dem Anrichten Dressing zum Salat geben und gut vermengen. Crêpes aus dem Ofen nehmen, mit Kräuterquark bestreichen und nach Belieben aufrollen. Zusammen mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 622 kcal |
| Kohlenhydrate | 59 g |
| Eiweiß | 28 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 30 g |