



# Veganer Crêpes-Auflauf mit Champignons und Spinat

Zeit gesamt  
🕒 55min

Zubereitungszeit  
👉 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Weizenmehl, Type 405 | 310 g  |
| Salz                 |        |
| Pfeffer, schwarz     |        |
| Muskatnuss, gemahlen |        |
| Sonnenblumenöl       | 5 EL   |
| Sojadrink            | 700 ml |
| Dill, frisch         | 20 g   |
| Zwiebeln, gelb       | 1 St.  |
| Champignons, braun   | 200 g  |
| Blattspinat          | 200 g  |
| Gemüsebrühe          | 200 ml |
| Vemondo Reibegenuss  | 200 g  |

## Zubereitung



### Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, große Auflaufform, Schöpfkelle, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Backofen auf 100 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel 300 g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 3 EL Öl und 500 ml Sojadrink mit einem Handrührgerät mit Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken, 1 EL beiseitestellen, Rest unter den Crêpeteig mischen.
2. Eine mittlere Pfanne mit 1 TL Öl einpinseln und auf mittlerer Stufe erhitzen. 1 Kelle des Teiges in das heiße Öl geben und dünn in der Pfanne durch Neigen verteilen. Crêpe ca. 1–2 Min. von jeder Seite backen und auf einen Teller gleiten lassen. Übrige Crêpes genauso backen. Crêpes im Ofen warm halten.
3. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und klein würfeln. Blattspinat waschen, trocken schleudern und grob schneiden. In einer großen Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pilze ca. 5 Min. anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft. Zwiebel zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Blattspinat unterheben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Crêpes aus dem Ofen nehmen und jeweils mit 2–3 EL Pilz-Spinat-Füllung füllen, aufrollen und nebeneinander in eine gefettete Auflaufform geben.
5. Ofen auf 180 °C erhitzen. Pfanne mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und mit 1 EL Mehl bestäuben. Restlichen Sojadrink und Brühe hinzugeben und unter regelmäßigem Rühren ca. 3 Min. zu einer Sauce einkochen.

6. Vegane Crêpes mit Sauce aufgießen, mit veganem Reibegenuss belegen und im Ofen ca. 15 Min. backen. Veganen Crêpes-Auflauf mit Champignons und Spinat kurz abkühlen lassen und mit frischem Dill bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 632 kcal |
| Kohlenhydrate  | 83 g     |
| Eiweiß         | 21 g     |
| Ballaststoffe  | 4 g      |
| Fette          | 26 g     |