



## Rezept für KW 18-37

### Crepes gefüllt mit Lauch

*Delikat und dennoch kräftig: zarte Crêpes, gefüllt mit Porree, dann goldgelb mit Käse überbacken*

100 g Weizenvollkornmehl  
400 ml Milch  
Meersalz  
2 Eier  
ca. 600 g Lauch  
60 g Butter  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Wasser  
200 g Gouda  
1 Dose Tomatenstücke (ca. 400 g)  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Rohrohrzucker

Das Mehl mit der Milch und 1 Prise Salz  
glatt rühren. Dann die Eier  
unterrühren. Lauch putzen, in Ringe  
schneiden und in 40 g Butter  
andünsten. Knoblauchzehe schälen  
und dazu pressen. Zugedeckt 10 Min  
garen. Gut abtropfen lassen und mit  
100 g geriebenen Gouda mischen. Aus  
dem Teig in einer beschichteten Pfanne  
in Butter 4 Crêpes backen. Die  
Tomaten mit Salz, Pfeffer und 1 Prise  
Zucker würzen und in eine Auflaufform  
füllen. Crêpes mit dem Gemüse füllen  
und auf die Tomaten setzen. Alles mit  
100 g geraspelttem Gouda bestreuen  
und im heißen Ofen bei 200 Grad auf  
der 2. Schiene von unten 15-20 Min.  
goldbraun überbacken (Gas 3, Umluft  
180 Grad).