

Bärlauch Crepe mit Fisch-Gemüse Mischung (1 Person)

Teig:

50g Mehl
50ml Milch
1 Ei
1 Msp Backpulver
Bärlauch,
Salz, Pfeffer

Füllung:

1 Buntbarschfilet (ca 150g)
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
200g Gemüse nach Wahl
1 Frühlingszwiebel
2-3 El Parmesan

1. Mehl, Milch, Ei, Backpulver und Gewürze zu einem glatten Teig verrühren. Den Bärlauch waschen, fein hacken und zugeben. Abgedeckt stehen lassen.
2. Inzwischen den Fisch abtupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Gemüse und die Frühlingszwiebel waschen und klein schneiden.
4. Den Fisch in Würfeln im Öl anbraten, dann das Gemüse und die Frühlingszwiebel mitbraten.
5. Aus dem Teig einen großen Crepe in Öl ausbraten. Zum Schluss den Crepe mit der Fisch-Gemüse Mischung befüllen, den Parmesan darüber streuen, einmal zusammenklappen und sofort servieren.