

Crespelle

Italienischer Klassiker

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Teig :

125 g Mehl,
3 Eier,
¼ l Milch,
30 g geriebenen Parmesan,
Salz,
Öl zum Braten.

Für die Spinatfüllung :

750 g frischer Spinat,
1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
1 EL Olivenöl,
200 g gekochter Schinken,
250 g Mozzarella,
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
frisch geriebene Muskatnuss,
70 g Parmesan,
¼ l Milch,
3 Eier.

Zubereitung :

Für den Teig :

Den Parmesankäse fein reiben. Mehl mit den Eiern und der Milch gut verrühren. Eine Prise Salz und den Parmesankäse zugeben und gut verquirlen. 30 Minuten quellen lassen. Etwas Öl in einer mittleren Pfanne (20 cm Durchmesser) erhitzen, knapp eine halbe Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und durch schwenken verteilen. Den Eierkuchen auf der Unterseite goldbraun backen, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun backen. Es sollten mindestens 8 Eierkuchen werden.

Für die Füllung der Crespelle :

Den Spinat verlesen, mehrmals waschen, die harten Stiele entfernen. In sprudelndem kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen und in Eiswasser abschrecken (Blanchieren). Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und im heißen Olivenöl glasig dünsten. Den Spinat gut ausdrücken, fein hacken und kurz zu den Zwiebeln geben. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss kräftig würzen. Den Schinken fein würfeln, den Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die 70 g Parmesan fein reiben. Die Milch und die Eier verquirlen. Mit Salz und Muskat würzen. Die Eierkuchen in der Mitte mit Spinat belegen. Schinkenwürfel und Mozzarella Scheiben darauf verteilen. Die Eierkuchen aufrollen und nebeneinander in einen gefetteten Bräter legen. Die Eiermilch darüber gießen, den Parmesan darüber streuen und die Crespelle bei 180 °C Umluft in etwa 25 Minuten backen bis sie schön gebräunt sind.

