

Kräuter-Crêpe-Röllchen mit Schinken-Chorizofüllung und Salat

Zutaten für vier Personen

1 Chicorée
130 g Pflücksalat
1/2 Bund Radieschen

für die Crêpes:

120 g Mehl
2 Eier
180 ml Milch
je 1 EL gemischte gehackte Kräuter
1/2 EL Olivenöl
140 g Frischkäse
100 g Magerquark
1/2 EL geriebener Meerrettich
1 TL Olivenöl
120 g gekochter Schinken
80 g Chorizo
30 g Rucola
Salz, Pfeffer

für das Dressing:

1/2 EL frisch geriebener Ingwer
1 TL mittelscharfer Senf
4 cl Apfelsaft
2 EL Weinessig
3 EL Olivenöl kalt gepresst
1 TL Chiliflocken
1/2 TL Kurkuma

Nährwert pro Portion

545 kcal – 36 g Fett – 26 g Eiweiß – 28 g Kohlenhydrate – 2 BE

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Den Strunk vom Chicorée ausschneiden. Das Gemüse aufblättern, lauwarm abspülen und gut abtropfen lassen. Pflücksalat als schönes Bukett in einem tiefen Teller anrichten und Chicorée-Schiffchen einstecken. Gesäuberte Radieschen in Scheiben schneiden und darüber verteilen.

Mehl mit Eiern, Milch und der Hälfte der gemischten, gehackten Kräuter zu einem zähflüssigen Teig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Daraus dann in heißem Olivenöl dünne Crêpes beidseitig goldgelb ausbacken, abkühlen lassen. Frischkäse mit Magerquark, geriebenem Meerrettich, restlichen gemischten Kräutern und Olivenöl gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze auf die Crêpes dünn aufstreichen, Schinken- und Chorizoscheiben darauf verteilen. Klein geschnittenen Rucola im restlichen Quark-Frischkäse mit unterheben und auf dem Belag verteilen. Den Crêpe einrollen.

Geriebenen Ingwer mit Senf, Apfelsaft, Weinessig, kalt gepresstem Olivenöl, etwas Kurkuma, Chiliflocken, Salz und Pfeffer gut verrühren. Das Dressing über den vorbereiteten Salat träufeln.

Die Kräutercrêpe-Roulade in dicke Scheiben schneiden und auf dem vorbereiteten Salat verteilen.