



SHRIMPS-CRÊPES

🕒 25 min ☺ Leicht

Ziehen lassen ca. 20 min, Braten ca. 20 min

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 40 g MinusL Butter
- 200 g Mehl
- 2 Eier
- 300 ml MinusL H-Milch 1,5% Fett
- 100 ml Mineralwasser, mit Kohlensäure
- Salz
- 4 Soft-Feigen
- 2 – 3 Dillzweige
- 125 g MinusL Mascarpone
- 125 g MinusL Speisequarkzubereitung Magerstufe
- 200 g gegarte Shrimps
- Pfeffer, weiß
- 1 TL Zitronensaft
- 4 EL Pflanzenöl, zum Ausbacken
- Kresse, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Das Mehl mit den Eiern, der Milch, dem Mineralwasser, der Butter sowie einer Prise Salz in einer Schüssel verquirlen. Für ca. 25 Minuten ruhen lassen.
2. Die Feigen klein hacken. Den Dill waschen, trocken schütteln und ebenfalls klein hacken. In einer Schüssel die Mascarpone mit dem Quark, den Feigen, dem Dill und den abgetropften Shrimps vorsichtig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.
3. Zum Ausbacken jeweils etwas Öl in eine heiße Pfanne geben und nacheinander 6–8 dünne Crepes ausbacken. Die Shrimp-Masse auf die Crepes verteilen und aufrollen. Mit Kresse garniert servieren. Dazu passt ein frischer Salat.