

Kochen

Rezept von Eberhard Braun aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 25.03.2026

Gefüllte Crêperöllchen auf Salat mit Ei

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Crêpeteig

75 g Weizenmehl (Type 405)
150 ml Milch
1 TL Salz, gestrichen
2 Eier, Größe M
etwas Pflanzenöl zum Ausbacken

Für die Füllung

1 Apfel, säuerlich, mittelgroß, z. B. Boskop
20 g Butter
1 Bund Schnittlauch
1 Beet Kresse
350 g Frischkäse
3 EL Sahne-Meerrettich (aus dem Glas)
etwas Salz
etwas Pfeffer
150 g Räucherforelle oder Räuchersaibling, alternativ luftgetrockneter Schinken
oder Gemüsestreifen (z.B. Karotte, Gurke, Sprossen)

Für den Salat:

6 Eier, Größe M
100 ml Karottensaft, milchsauer vergoren (oder 80 ml normalen Karottensaft mit 20 ml Zitronensaft mischen)
75 g Sauerrahm
75 g Sahne
1 EL Apfelessig oder Zitronensaft, ca.
1 EL Senf, mittelscharf
1 TL Currypulver
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Salatkopf, z. B. Romana, Lollo Bionda
0,5 Salatgurke oder 1-2 Snack- bzw. Frühstücksgurken
1 Bund Radieschen

Zubereitung

- Für den Crêpeteig** Mehl in eine Rührschüssel sieben, Milch zugießen und glattrühren. Mit Salz würzen, dann die beiden Eier einrühren. Den Teig ca. 5 Minuten ruhen und quellen lassen.
- Für die Füllung** inzwischen den Apfel abbrausen, trocknen, entkernen und fein würfeln.
- Butter in einer Pfanne erhitzen, die Apfelstücke darin ca. 1 Minute andünsten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
- Eine kleine, beschichtete Pfanne erhitzen und mit wenig Öl auspinseln. Darin aus dem Teig bei mittlerer Hitze nach und nach dünne Pfannkuchen bzw. Crêpes ausbacken.
- Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kresse vom Beet schneiden, abbrausen und abtropfen lassen. Apfelstückchen, Frischkäse und Sahne-Meerrettich verrühren. Jeweils Hälfte Schnittlauch und Kresse untermischen (übrigen Schnittlauch und Kresse zum Garnieren zugedeckt kühl stellen). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Crêpes mit der Creme bestreichen. Jeweils im unteren Drittel mit Räucherfisch, Schinken oder Gemüsestreifen belegen. Seiten der Pfannkuchen etwas über den Belag klappen und von unten nach oben aufrollen und fest in z. B. Butterbrotpapier oder Frischhaltefolie einwickeln. Die Enden dabei wie bei einem Bonbon eindrehen. Die eingewickelten Flädlerrollen im Kühlschrank ca. 1 Stunde kühlen, so lassen sich die Rollen später besser schneiden.
- Für den Salat** Eier 8-10 Minuten hartkochen. Kalt abschrecken und pellen.
- Für das Karotten-Rahm-Dressing Karottensaft, Sauerrahm, Sahne, Essig, Senf, Curry, etwas Salz und Pfeffer in einen hohen, schmalen Mixbecher geben und pürieren. 2 Eier grob hacken und unter das Dressing rühren.

9. Restliche Eier in Viertel schneiden. Salat verlesen bzw. putzen, abbrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Gurke abbrausen, trockenreiben und in Scheiben schneiden oder hobeln. Radieschen putzen, abbrausen, trockenreiben und in feine Scheiben schneiden.

10. Zum Servieren Blattsalat, Eiviertel, Radieschen- und Gurkenscheiben auf 4 Teller verteilen. Das Dressing darüber träufeln und alles mit übriger Kresse und Schnittlauch bestreuen. Die Crêperollen auswickeln und in mundgerechte Röllchen schneiden. Crêperöllchen auf dem Salat anrichten und servieren.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-gefüllte-creperoellchen-auf-salat-mit-ei-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.