

## Rezept

# Buchweizencrêpes mit Gemüse

Ein Rezept von Buchweizencrêpes mit Gemüse, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> 1/2 EL Butter	<b>200 g</b> Buchweizenmehl (gibt's im Reformhaus oder Bio-Laden)
<b>50 g</b> Weizen- oder Dinkelmehl (hell oder dunkel)	<b>1 TL</b> Salz
<b>2</b> Eier (Größe L)	<b>450 ml</b> Milch
etwa 2 EL Butterschmalz zum Backen	<b>600 g</b> Spinat
Salz	<b>400 g</b> Champignons oder Egerlinge
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>2</b> Schalotten
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>4 Zweige</b> Thymian
<b>1 EL</b> Butter	<b>1 EL</b> Olivenöl
Pfeffer	<b>200 g</b> Ziegen (frisch) käse

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

## Zubereitung

1. Für den Teig erst einmal die Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze flüssig, aber nicht braun werden lassen. Vom Herd ziehen.
2. Die beiden Mehlsorten mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Abwechselnd und nach und nach die Eier, die Milch und die Butter mit dem Schneebesen kräftig unter das Mehl rühren. Der Teig soll ziemlich flüssig – wie ein Pfannkuchenteig – sein. Den Teig etwa 30 Minuten stehen und quellen lassen.
3. Inzwischen schon mal etwas für die Füllung tun: Den Spinat verlesen, also alle welken Blätter aussortieren und die dicken Stiele abknipsen. Den Spinat im Waschbecken in kaltem Wasser gründlich waschen – so lange, bis im Wasser kein Sand oder keine Erde mehr zu sehen sind. Im Sieb abtropfen lassen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spinat hineingeben, Deckel auflegen und die Blätter bei starker Hitze 1-2 Minuten kochen lassen, bis sie zusammenfallen. In das Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Dann Spinat grob hacken.
4. Die Pilze mit feuchtem Küchenpapier sauber abreiben und die Stielenden abschneiden. Die Pilze in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft mischen. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Thymian waschen und trockenschütteln, die Blättchen von den Zweigen streifen.
5. Den Backofen auf 50 Grad (Ober- und Unterhitze) schalten, einen großen Teller hineinstellen. Teig noch einmal durchrühren. Eine große Pfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze heiß werden lassen.

6. In der Pfanne 1 TL Butterschmalz zerlassen. Pfanne hochheben und 1 Schöpfer Teig hineinlaufen lassen. Den Teig durch Drehen der Pfanne dünn auf dem ganzen Pfannenboden verteilen. Den Crêpe etwa 1 Minute backen, dann wenden und noch mal so lange backen. Insgesamt werden es 12 Crêpes. Und die frisch gebackenen kommen immer gleich auf den Teller in dem Backofen.

---

7. Wer viel Übung im Kochen hat, kann nach ungefähr 8 Pfannkuchen nebenher mit der Füllung anfangen. Alle anderen machen erst alle Pfannkuchen und dann die Füllung: In jedem Fall Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze einrühren und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Schalotten, Knoblauch und den Thymian dazugeben, noch 1-2 Minuteniterrühren. Spinat zugeben und nur heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden und auf dem Spinat warm werden lassen.

---

8. Und jetzt kann es losgehen: Jeder legt sich einen Crêpe auf den Teller, löffelt ein wenig Gemüse und Käse darauf und klappt den Crêpe zweimal zusammen.