Rezept

# Crêpes-Auflauf mit Petersilienwurzel

Ein Rezept von Crêpes-Auflauf mit Petersilienwurzel, am 25.05.2025

## Zutaten

### Für den Crêpesteig:

- **250 g** Sojadrink
- **2 1/2 EL** Olivenöl
- **230 g** Vollkorn-Dinkelmehl
- **250 ml** Mineralwasser mit Kohlensäure
- Salz

### Für die Füllung:

- **500 g** Petersilienwurzeln
- **1 EL** Olivenöl
- Salz
- **1 Dose** stückige Tomaten (400 g)
- **30 g** Hefeflocken
- **1** Zwiebel
- **180 g** veganer Aufstrich (Geschmacksrichtung Tomate)
- Pfeffer
- **60 g** vegane Reibekäsealternative

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 27 g F, 18 g EW, 57 g KH

## Zubereitung

1. Sojadrink, Mineralwasser, 2 EL Öl, 1 Prise Salz sowie Mehl mit dem Pürierstab zu einem glatten Teig mixen. Beiseitestellen.

2. Die Petersilienwurzeln putzen, schälen und grob reiben. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und beides darin ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Das Gemüse mit dem veganen Aufstrich mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Inzwischen übriges Öl (½ EL) in einer großen Pfanne erhitzen und darin nacheinander bei mittlerer Hitze 8 Crêpes knusprig ausbacken.

4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Crêpes mit jeweils 2 EL Füllung bestreichen und aufrollen. In 3 gleich lange Stücke schneiden und hochkant in eine Auflaufform (30 x 25 cm) setzen. So verfahren, bis alles Crêpes gefüllt sind. Die Tomaten darauf verteilen und mit Käse und Hefeflocken bestreuen. Den Auflauf 25 Min. im Ofen (Mitte) backen.