

## Rezept

# Flambierte Mango-Zitronen-Crêpes

Ein Rezept von Flambierte Mango-Zitronen-Crêpes, am 28.04.2024

## Zutaten

|  |                            |
|--|----------------------------|
| <b>40 g</b> Butter                             | <b>3</b> Eier              |
| <b>200 ml</b> Milch                            | <b>50 ml</b> Mineralwasser |
| <b>90 g</b> Mehl                               | Salz                       |
| <b>1</b> große Mango (mind 600 g)              | <b>100 g</b> Zucker        |
| Öl zum Ausbacken                               | <b>1</b> Bio-Zitrone       |
| <b>2</b> Eier                                  | <b>150 g</b> Quark         |
| <b>50 ml</b> brauner oder schwarzer Rum (54 %) |                            |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

## Zubereitung

1. Für die Crêpes die Butter schmelzen. Die Eier mit der Milch und dem Mineralwasser verquirlen. Mehl und ½ TL Salz gründlich unterschlagen. Die Butter langsam unter Rühren dazulaufen lassen. Den Teig ca. 20 Minuten quellen lassen.
2. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. 400 g Fruchtfleisch abwiegen, davon 150 g klein schneiden und mit 50 g Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weich dünsten. Anschließend mit dem Stabmixer fein pürieren und abkühlen lassen.
3. Den Crêpesteig noch einmal gründlich verquirlen. In einer beschichteten Pfanne wenige Tropfen Öl erhitzen. 2 kleine Kellen Teig hineingeben, sodass der Boden eben bedeckt ist. Die Crêpe bei mittlerer Hitze in ca. 4 Minuten von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren und insgesamt 8 Crêpes backen. Die fertigen Crêpes beiseitestellen.
4. Den Backofen auf 140° vorheizen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. 1 Ei trennen. Den Quark mit dem Eigelb, dem übrigen Ei und der Zitronenschale verrühren und das Mangomus unterrühren. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben. Die Crêpes mit der Mangocreme bestreichen, doppelt zusammenklappen und leicht überlappend in eine Auflaufform (20 x 30 cm) legen. Im Backofen (Mitte, Umluft 120°) 10 Minuten garen.
5. Das restliche Mangofruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Übrigen Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren. Die Mangospalten und 2 EL Zitronensaft hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Den Rum in die Pfanne gießen und vorsichtig flambieren. Die Crêpes auf Teller verteilen und die Mangospalten darauf anrichten.