

Rezept

Gefüllte Crêpes mit Garnelen

Ein Rezept von Gefüllte Crêpes mit Garnelen, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Füllung

200 g rohe geschälte TK-Riesengarnelen (ersatzweise gegarte TK-Garnelen)	150 g Sojasprossen
200 g Schweinefilet	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Fischsauce	4 Knoblauchzehen
	2 EL Rapsöl

Für den Teig

130 g Reismehl (ersatzweise Speisestärke)	250 g Kokosmilch
Salz	1/2 TL gemahlene Kurkuma
120 ml Rapsöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal, 49 g F, 25 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Garnelen nach Packungsangabe in ca. 2 Std. auftauen lassen.

2. Das Reismehl mit Kokosmilch, ½ TL Salz, Kurkuma und 120 ml Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig 10-15 Min. ruhen lassen.

3. Inzwischen die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Fleisch in feine Streifen schneiden, die Garnelen längs halbieren. Den Knoblauch schälen und im Mörser fein zerstoßen.

4. Fleisch, Garnelen, Knoblauch und Fischsauce in einer Schüssel vermischen. Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und die Fleisch-Garnelen-Mischung darin bei starker Hitze 2-3 Min. rührbraten. Die Frühlingszwiebeln kurz unterrühren und die Füllung vom Herd nehmen.

5. In einer beschichteten Pfanne (20 cm Ø) 3 EL Öl erhitzen. Ein Viertel des Teigs hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Die Crêpe bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. backen. Jeweils ein Viertel der Fleisch-Garnelen-Mischung und der Sprossen auf den Teig geben. Die Pfanne abdecken und die Crêpe bei schwacher Hitze in 3-4 Min. knusprig backen. Die Crêpe in der Mitte zusammenklappen und auf einen Teller gleiten lassen. Bis zum Servieren mit Alufolie abdecken oder im Ofen warm halten. Mit dem restlichen Teig und der übrigen Füllung wiederholen, dann servieren.