

Rezept

Glutenfreie Crêpes mit Orangensauce

Ein Rezept von Glutenfreie Crêpes mit Orangensauce, am 28.04.2024

Zutaten

40 g Butter	150 ml Milch
50 g Sahne	25 g Maismehl
50 g glutenfreie Speisestärke	Salz
2 Eier	3 Bio-Orangen
10 g Butter	50 g Zucker
1 EL Zitronensaft	2 cl Orangenlikör (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Für die Crêpes die Butter zerlassen. Milch und Sahne in eine Schüssel geben. Das Mehl und die Stärke darüber sieben, 1 Prise Salz zugeben und alles mit dem Schneebesen gut durchschlagen bis ein glatter Teig entstanden ist, dann die Eier unterrühren. 2 EL der geschmolzenen Butter tropfenweise dazugeben und so lange rühren, bis sie sich ganz mit dem Teig verbunden hat.
2. Eine beschichtete Pfanne (16 cm Ø) erhitzen und mit etwas zerlassener Butter auspinseln. ½ Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und durch Schwenken am Pfannenboden verteilen (Bild 1). Den Deckel auf die Pfanne legen und den Crêpe an der Unterseite bei mittlerer Hitze backen, bis er unten leicht bräunt und oben fast gestockt ist, dann wenden und offen auf der zweiten Seite fertig backen. Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Art und Weise weitere Crêpes backen und diese warm stellen.
3. Für die Sauce mit einem scharfen Messer von den Orangen die Schale samt der weißen Haut bis ins Fruchtfleisch abschneiden (Bild 2) und die Fruchtfilets zwischen den weißen Trennhäutchen herauslösen (Bild 3), dabei den Saft in einem Teller auffangen.
4. Die Butter in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze zerlassen und den Zucker unter Rühren darin schmelzen. Mit dem Orangen- und Zitronensaft ablöschen. Die Orangenfilets zugeben, die Sauce nach Belieben mit dem Likör verfeinern und kurz auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. Die Crêpes zweimal falten und auf vier vorgewärmten Tellern mit der Sauce anrichten (Bild 4).