

Rezept

Sesam-Crêpes-Röllchen mit Granatapfel-Frischkäse

Ein Rezept von Sesam-Crêpes-Röllchen mit Granatapfel-Frischkäse, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DIE CRÊPES:

10 g Butter	125 g feines Dinkelvollkornmehl oder Dinkelmehl (Type 1050)
Salz	250 ml Milch
2 Eier (M)	1 EL flüssiger Honig
4 EL Sesamsamen	4-6 EL Öl zum Ausbacken

FÜR DIE FÜLLUNG UND DIE ORANGEN:

1 Granatapfel (ca. 300 g)	6 Minzeblätter
3 Orangen (davon 1 Bio-Orange)	300 g Frischkäse
200 g Speisequark (20 % Fett)	5 EL flüssiger Honig
2 EL Orangenlikör (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Für die Sesam-Crêpes die Butter zerlassen und vom Herd nehmen. Das Mehl mit 1 Prise Salz und der Milch glatt rühren. Die Eier verquirlen und mit dem Honig und der Butter dazugeben. Alles zu einem dünnen, glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 30 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dann auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Für die Füllung den Granatapfel halbieren. Eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte mit der Schnittfläche nach unten über eine Schüssel halten, dabei die Hälfte seitlich anfassen und die Kerne durch kräftiges Schlagen mit einem Kochlöffel auf die runde Seite herausschlagen. Vorsicht es spritzt! Die weiße Haut von den Kernen entfernen. Die Minzeblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Mit den Granatapfelkernen mischen.
4. Die Bio-Orange heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die übrigen Orangen schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Den Frischkäse und den Quark mit 3-4 EL Orangensaft, Orangenschale und 1 EL Honig glatt rühren, die Granatapfelkerne untermischen.

5. Den Crêpeteig nochmals gut durchrühren, 3 EL gerösteten Sesam untermischen. Eine kleine beschichtete Pfanne (Ø 16 cm) mit etwas Öl auspinseln, nacheinander acht kleine dünne Crêpes jeweils bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. backen, denn wenden und in 1-2 Min. fertig backen. Zwischendurch die Pfanne immer wieder mit Öl bepinseln. Crêpes im Ofen bei 80° warm halten.
-
6. In einer zweiten Pfanne den übrigen Honig mit dem Granatapfel- und Orangensaft und nach Belieben dem Orangenlikör aufkochen und bei starker Hitze ca. 5 Min. einkochen. Die Orangenfilets kurz darin schwenken und die Mischung vom Herd nehmen. Die Crêpes mit jeweils 2 EL Frischkäsecreme bestreichen und einrollen. Mit den Orangenfilets und der Sauce anrichten. Mit dem übrigen Sesam bestreuen und sofort servieren.