

Rezepte aus der AOK-Kochshow



Crêpes Suzette

4 Personen

Zutaten

Teig:

150g Mehl

40g Butter

2 Eier

250ml Milch, fettarm

Fett zum Ausbacken

Zutaten

Sauce:

30g Butter

2 EL Zucker

1 EL Zitronensaft

1 Orangen Saft und Schale von einer Orange

4 Orangen

Zubereitung Teig:

Alle Zutaten miteinander verquirlen und den fertigen Teig zum Quellen zur Seite stellen.

Die Crêpes in einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett hauchdünn ausbacken.

Zubereitung Sauce:

Eine Orange waschen und Zesten abreiben. Danach die Orange auspressen, ebenso die Zitrone auspressen. Danach die restlichen Orangen filetieren. Den entstehenden Saft auffangen. In einer beschichteten Pfanne den Zucker erhitzen, bis er karamellisiert ist. Die Butter hinzufügen und mit einem Kochlöffel verrühren bis die Butter aufschäumt. Mit 1 EL Zitronensaft und em Orangensaft ablöschen. Die Soße einkochen lassen. Die Crêpes in die Soße legen, ebenso die Orangenfilets. Zum Anrichten kann man die Crêpes vierteln und mit der Sauce übergießen. Dazu passt ein Sorbet oder kalorienreicher eine Kugel Vanilleeis und ein Tupfer Sahne.

Genussmanufaktur by Daniel Richter

