

Crêpes mit feurigen Crevetten

für 1 Person

Vorbereitungszeit

15 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 4.90

Nährwert pro Rezept

925 Kcal, 53 g Fett, 62 g KH

Zutaten

Crêpes

1.4 dl Wasser

25 g Ei

2 g Gelber Thaicurry (RL Gewürz)

1 zusammen verrühren

80 g Weissmehl

5 g Mekong Wok (RL Gewürz)

2 einrühren
mit wenig Öl in der Bratpfanne
portionsweise ausbacken

Füllung

5 cl Sonnenblumenöl

20 g Zwiebeln, hacken

5 g Zitronengras, zerdrücken

10 g Peperoni gemischt, feine Streifen

1 g Knoblauch, hacken

2 g Kafirlimettenblätter, gebrochen

2 g SweetChili Wok (RL Gewürz)

3 Zwiebeln andünsten
alles andere zugeben und mitdünsten

10 g Kokosmilch

4 g Sojasauce

10 g Ananas, würfeln

1 g Sesamöl

Scharfmacher (RL Gewürz)

4 zugeben
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe

120 g Crevetten, geschält

5 separat anbraten
5 Min. vor dem Servieren zugeben