

Rezept der Woche: Crespelle gefüllt mit Spinat und Ricotta

Dieses Rezept habe ich schon urlange im Repertoire, weiß aber erst seit ein paar Jahren, dass es keine Cannelloni sind, die ich da verfertigte, sondern Crespelle. Macht nichts, schmeckt trotzdem. Wobei sich die Grundidee vielfältig variieren lässt. Man kann die aufgerollten Pfannkuchen auf verschiedene Art füllen und ganz unterschiedlich überbacken. Am beliebtesten ist zur Zeit die folgende Variante, die wie immer bei diesem Gericht aus vier Komponenten besteht: Pfannkuchen, Füllung, Tomatensugo und Käse für obendrauf.

Die Zutaten (für zwei Personen):

Pfannkuchen:

2 Eier
ca. 120 g Mehl 405
ca. 180 ml Milch-Wasser-Gemisch
Salz, geriebene Muskatnuss

Füllung:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g TK-Blattspinat
200 g Ricotta
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, Zitronensaft, getrockneter Oregano

Tomatensugo:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose/Pack stückige Tomaten
1 Schuss roten Balsamicoessig
Salz, Pfeffer, evtl. Zucker, getrockneter Oregano

Zum Überbacken:

1 große Tomate
1 ~ 2 Kugeln Mozzarella

Die Zubereitung:

Die optimale Reihenfolge geht so: erst den Pfannkuchenteig, anschließend die Tomatensauce, dann die Füllung und zuletzt das Backen der Pfannkuchen. Beginnen wir mit den Crespelle. Die müssen sehr dünn und ganz weich sein, damit man sie gut zu Rollen formen kann. Beides steuert man bei Pfannkuchen ja immer über die Flüssigkeit. Ausgangspunkt sind zwei Eier, die du aufschlägst und abwiegst. Je nach Größe wiegen die zusammen zwischen 100 und 130 Gramm. Exakt so viel Mehl kommt in den Teig. Prinzipiell sollte eine Menge an Flüssigkeit optimal sein, die dem Eiergewicht plus 50 Prozent entspricht. Hast du also 100 Gramm Ei und 100 Gramm Mehl, dann kämen 150 Milliliter Flüssigkeit dazu. Übrigens: Nähmst du nur Wasser,

würden die Pfannkuchen eher steif; hast du nur Milch verwendet, werden sie labbrig. Ich verwende meist Milch und Wasser im Verhältnis 2:1. Wieviel davon du letztlich in den Teig rührst, ist auch Gefühlssache. Wichtig ist, dass der Teig so dünnflüssig wird, dass er leicht vom Löffel läuft. Ob du mit der Maschine oder manuell anrührst, ist unwichtig - für den guten, alten Schneebesen spricht, dass du den Teig damit schlagen kannst, was ihn schneller homogen macht. Außerdem muss er mindestens eine halbe Stunde ruhen, um anschließend noch einmal aufgeschlagen zu werden.

An der Tomatensauce ist nicht viel zu kochen. Du zerlegst Zwiebel und Knoblauch in sehr feine Teilchen und schwitzst sie in einer Kasserolle in Olivenöl an. Gib die stückige Tomaten zu und lass das so ungefähr 10 Minuten auf ganz kleiner Flamme köcheln; ab und an durchrühren. Schließlich musst du den Sugo noch mit Balsamico (unbedingt), Salz und schwarze Mühlenpfeffer (na klar...) sowie ein bisschen getrockneten Oregano (optional) sowie einer Prise Zucker (meistens zum Abrunden nötig) abschmecken. Mach die Platte aus und lass die Sauce ziehen.

Tau den TK-Spinat wie üblich (im Topf mit wenig Wasser oder in der Mikrowelle) auf. Lass ihn in einem Sieb abtropfen und hack ihn dann mit dem schweren Messer durch. Auch hier würfelst du Zwiebel und Knoblauch und schwitzst beides in sehr wenig O-Öl an. Wenn der Spinat leicht abgekühlt ist, verrührst du ihn in einer passenden Schüssel mit dem Ricotta sowie der Zwiebel-Knoblauch-Mischung. Weil Ricotta immer ein bisschen süßlich schmeckt, MUSS Zitronensaft in die Füllung. Ansonsten passt auch hier getrockneter Oregano gut. Geriebene Muskatnuss ist ebenfalls obligatorisch. Ansonsten schmeckst du die Füllung mit Salz und recht großzügig mit Pfeffer ab. Das Ziel ist, den Spinatgeschmack zu erhalten, das Ganze aber ein bisschen würziger zu bekommen.

Wie groß deine Pfannkuchen werden sollen, hängt von Form und Größe des zukünftigen Auflaufbehälters ab. Die gefüllten Crespelle sollen ordentlich und dicht an dicht in der Form zu liegen kommen - am besten in nur einer Ebene; du kannst aber auch auf zwei Etagen gehen. Für die Zweipersonen-Version optimal ist eine quadratische Auflaufform mit einer Kantenlänge von 22 bis 25 Zentimetern. Denn dann passen da Pfannkuchen hinein, die in einer normal großen Pfanne ausgebacken wurden. Die solltest du trocken auf Stufe 5 (E-Herd) erwärmen, um dann etwa einen halben Esslöffel neutrales Öl hineinzugeben und durch Schwenken zu verteilen. Die richtige Menge für einen Pfannkuchen ergibt sich, wenn du eine handelsübliche Suppenkelle zu knapp mit Teig füllst. Dann gießt du ihn in die Mitte der Pfanne und verteilst ihn durch Schwenken im heißen Fett. Erfahrungsgemäß ergeben sich bei den angegebenen Maßen sechs Crespelle. Nach je zwei Durchgängen musst du ein wenig Öl nachfüllen. Lass die Dinger nicht zu dunkel werden - gar sollten sie sein, aber eben nicht knusprig.

Die Form butterst du aus oder ölst sie ein. Nimm nun einen Pfannkuchen und gib (bei den genannten Größen) zwei bis drei Esslöffel von der Füllung auf die eine Hälfte. Roll das Ding dann nicht zu locker auf. Leg die gefüllte Crespelle in die Auflaufform. So geht das mit allen Rollen. Anschließend gießt du die Tomatensauce drüber. Hilf eventuell mit einem Löffel nach, damit sich der Saft richtig verteilt. Schneide die große Tomate quer in Scheiben und leg diese auf die knapp mit Sugo bedeckten Crespelle. Dann deckst du das ganze mit Mozzarella ab, denn du entweder in nicht zu dünne Scheiben geschnitten oder in Stücke gerissen hast.

So kommt die Form in den auf 180° vorgeheizten Ofen. Weil alle Bestandteile gar sind, geht es nur darum, den Käse zum Schmelzen und vielleicht sogar zum Bräunen zu bringen. Deshalb ist Umluft eher nicht so gut. Oberhitze passt. Natürlich kannst du das Ding auch unter den Grill schieben. Allerdings musst du dann sehr genau aufpassen, dass der Käse nicht verbrennt.

Serviert werden Crespelle in der Form zur Selbstbedienung. Man reicht ein bisschen Brot dazu, damit überschüssige Sauce aufgestippt werden kann. Außerdem gern ein einfacher Blattsalat mit Essig und Öl angemacht.