

# Crespelle mit Spinat, Käse und Schinken

**Saison:** Ganzes Jahr

**Zeitaufwand:**

Zubereiten: 1 Stunde

Backen: 20 Minuten

Für 8 Personen als Vorspeise,  
für 4–5 Personen als Hauptgericht

**Crêpes:**

0.75 l Milch

150 g Mehl

3 Eier

1/3 Teelöffel Salz

Butter zum Backen

**Béchamelsauce:** *Punkt 6 beachten, 10 El Sauce werden separat benötigt*

50 g Butter

40 g Mehl

1/2 l Milch

Salz

**Füllung:**

500 g frischer oder ca. 350 g tiefgekühlter Blattspinat

1 Zwiebel

75 g Schinken

1 Esslöffel Butter

150 g geriebener Parmesan 100g (Punkt 6) + 50g (Punkt 8)

Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss

50 ml Milch *Siehe Punkt 8 - kommt erst am Schluss hinzu*

50 ml Rahm

einige Butterflocken

1 Für den Crêpeteig die Milch in eine Schüssel giessen. Das Mehl nach und nach unter Rühren beifügen und glattrühren. Dann nacheinander die Eier und am Schluss das Salz beifügen. Den Teig etwa 15 Minuten ausquellen lassen.

2 Inzwischen für die Béchamelsauce in einem kleinen Topf die Butter schmelzen. Das Mehl darin unter Rühren etwa 1 Minute andünsten. Dann langsam unter Weiterrühren die Milch dazugiessen. Die Sauce auf kleinem Feuer etwa 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz abschmecken. Abkühlen lassen.

3 Den Boden einer beschichteten Bratpfanne mit etwas Butter ausstreichen und erhitzen. Den Teig nochmals gut durchrühren. Einen kleinen Schöpflöffel voll Teig in die Mitte der Pfanne geben und den Teig unter Drehen und Kippen der Pfanne gleichmässig verteilen. Die Omelette bei mittlerer Hitze so lange backen, bis sie sich dem Rand entlang leicht zu lösen beginnt. Dann wenden und auf der zweiten Seite nur noch kurz backen. Auf einen Teller geben.

4 Für die Füllung den frischen Spinat waschen, tropfnass 1 Minute dünsten, dann abschütten. Tiefgekühlten Spinat auftauen lassen. Aus dem Spinat möglichst viel Flüssigkeit herauspressen, dann mit einem grossen Messer grob hacken.

5 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Schinken ebenfalls hacken.

6 In einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann den Schinken beifügen und höchstens 1 Minute mitdünsten. Den Spinat beifügen, alles gut mischen, dann in eine Schüssel geben. Gut 100 g Parmesan und 10 Esslöffel Béchamelsauce beifügen, mischen und die Masse mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen.

7 Die Crespelle jeweils mit etwas Füllung bestreichen, dabei rundum einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Aufrollen und nebeneinander in eine gut ausgebutterte Gratinform legen.

8 Die restliche Béchamelsauce mit der Milch und dem Rahm verdünnen und nachwürzen. Auf die Crespelle streichen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen und alles mit Butterflockchen belegen.

9 Die Crespelle im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten überbacken. Heiss servieren.

**Beilage:** Werden die Crespelle als Hauptgericht serviert, passt ein grosser gemischter Salat dazu.

## Was man vorbereiten kann

Die Crespelle können bis aufs Backen bereits am Vortag zubereitet werden.

## Wenn man für weniger/mehr Gäste kocht

Wegen des beträchtlichen Arbeitsaufwands lohnt es sich nicht, das Rezept in kleinerer Menge als rezeptiert zuzubereiten. Reste können problemlos 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder auch länger tiefgekühlt werden.

Mehr Gäste: Die Rezeptmenge der Gästezahl entsprechend vervielfachen. Werden die Crespelle in mehreren Formen auf einmal gebacken, den Ofen auf 180 Grad Umluft schalten.

super mega lecker!!!  
ich brauchte mehr Zeit, als angegeben!