Herzhafte Walnuss-Crêpes aus Indien

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	370 kcal/ 1550 kJ		
Eiweiß:	13 g	Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	20 g		

Zubereitung:

1. Für die Crêpes Walnüsse fein mahlen, Ingwer schälen und fein reiben. Basilikum waschen, trockenschütteln und fein hacken. Alles zusammen mit beiden Mehlsorten, Salz, Chilipulver und 200-250 ml Wasser zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Teig 1 Stunde quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit für die Füllung Walnüsse grob hacken, Möhre waschen und raspeln, Frischkäse fein zerbröseln. Tomaten waschen und vierteln, Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden, Spinat waschen, putzen und in Streifen schneiden.
3. Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Öl andünsten. Tomaten, Pilze und Spinat zufügen und alles so lange dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Nüsse, geraspelte Möhren und Frischkäse untermischen, mit Salz, Chiliflocken und Curry abschmecken.
4. Eine Crêpespfanne erhitzen, dünn mit Öl ausstreichen und nacheinander vier Crêpes darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten backen. Füllung auf den Crêpes verteilen und einmal umklappen.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Crêpes:

20 g	kalifornische Walnüsse
1	haselnussgroßes Stück Ingwer
2	Stiele Basilikum
75 g	Hafermehl
75 g	Kichererbsenmehl
1/2 TL	Salz
1/4 TL	Chilipulver
1 TL	Sesamöl

Für die Füllung:

15 g	kalifornische Walnüsse
1	Möhre
150 g	indischer Frischkäse (im Asia-Shop)
75 g	Cocktail-Tomaten
100 g	Champignons
50 g	Spinat
1	Knoblauchzehe
1 EL	Sesamöl
	Salz
	Chiliflocken
1 EL	Curry oder Garam Masala