

Crespelli



Zutaten

Eierkuchenteig (für 8 Stück à Ø 20 cm):

- 3 Eier
- 200 g Mehl
- 100 ml Milch
- 100 ml Wasser
- 1/2 TL Natron (Soda)
- Salz

Füllung:

- 250 g Mozzarella
- 200 g Kochschinken
- 5 Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- oder
- 250 g Mozzarella
- 400 g Spinat
- 200 g Kochschinken

Deckschicht:

- 1 Rezept [Tomatensauce](#)
- 1 Rezept [Béchamelsauce](#)
- 20 g Parmesan



1. Die Zutaten für die Eierkuchen miteinander verrühren und ca. 30 Minuten quellen lassen. Hauchdünn (wie Crêpes)

2. Die Saucen für die Deckschicht zubereiten. Den Boden einer Auflaufform (ca. 30 cm x 20 cm) mit etwas Béchamelsauce bestreichen.



3. Die Zutaten für die Füllung kleinschneiden und vermischen. Jeweils ca. 1 EL auf eine Crespelli verteilen, zu einem Paket falten, mit der Naht nach unten nebeneinander in die Auflaufform setzen.



4. Zunächst Tomatensauce, dann die Béchamelsauce darüber verteilen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und 30 Minuten im Ofen bei 160 °C überbacken.

Tipps

★ Lässt sich gut vorbereiten.

