



Crêpe Suzette ohne Alkohol

Zutaten (für vier Portionen):

Crêpe

1-2 EL Butter
2 Eier
240 ml Milch
Salz
1 Päckchen Vanillezucker
125 g Mehl

Orangensauce

4 Orangen
Zitronenmelisse
50 g braunen Zucker
Zimt, gemahlen
Kardamom, gemahlen
Muskatnuss
1 EL Butter

Sowie

100 ml Grenadine
4 Kugeln Vanilleeis
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. Die Eier in einen Mixbecher schlagen. Milch, eine Prise Salz, Zucker, Mehl und die zerlassene Butter dazugeben und zu einem glatten Teig mixen, alles etwas quellen lassen. In der Zwischenzeit Zesten von den Orangen reißen, diese in Grenadine aufkochen und einige Minuten köcheln lassen, bis sie weich und rot eingefärbt sind.

Drei Orangen mit einem Messer so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Dann die einzelnen Segmente V-förmig herausschneiden, so werden schalenlose Orangenfilets daraus. Den Rest der Orangen auspressen und deren Saft beiseitestellen. Die Zitronenmelisse fein schneiden und unter die Orangenfilets mischen.

Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, dann mit Orangensaft ablöschen. Mit Zimt, Kardamom und Muskatnuss würzen und köcheln lassen, bis sich der erstarrte Zucker wieder aufgelöst hat. Butter hinzufügen und köcheln lassen, bis die Sauce etwas einreduziert ist.

Nun in einer beschichteten Pfanne portionsweise sehr dünne Pfannkuchen ausbacken. Die fertigen Crêpes zu Dreiecken falten und nach und nach in der Orangensauce schwenken. Auf Tellern anrichten, zusammen mit der übrigen Sauce, den Orangenfilets, Orangenzesten und Vanilleeis. Leicht mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

549 kcal – 18 g Fett – 13 g Eiweiß – 80 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.