

Kartoffel-Crêpes – vegan & vegetarisch



Rezept 1 – Veganer Kartoffel-Crêpes

ergibt ca. 5-6 Stück

- 300g Kartoffeln, gekochte und durchgepresste Kartoffelmasse
- 15g Mehl
- 50 ml Hafermilch
- 1 TI Backpulver
- ca. 150ml Sprudelwasser
- etwas Rapsöl zum ausbacken
- Salz & Pfeffer

Rezept 2 – Vegetarischer Kartoffel-Crêpes

ergibt ca. 5-6 Stück

- 300g Kartoffeln, gekochte und durchgepresste Kartoffelmasse
- 15g Mehl
- 100ml Sahne
- 3 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 Stück Butter zum ausbacken
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Vegane Crêpes

Die Kartoffelmasse mit dem Mehl und dem Backpulver verrühren. Dann die Hafermilch unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend nach und nach das Sprudelwasser hinzugeben, bis es eine dickflüssige Kartoffelmasse gibt. Den Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Vegetarische Crêpes

Die Kartoffelmasse mit dem Mehl und dem Backpulver verrühren. Dann die Eier unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend nach und nach die Sahne langsam hinzugeben, bis es eine dickflüssige Kartoffelmasse gibt. Den Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Die Pfanne erhitzen aber nicht zu heiß werden lassen. Für die vegetarischen Crêpes je ein kleines Stück Butter schmelzen lassen, für die veganen Crêpes das Rapsöl erhitzen. Dann je eine Kelle voll Kartoffelteig in die Pfanne geben und mit einem Küchenschaber die Masse in der Pfanne gut verteilen. Oder wer es zu Hause hat mit einem Crêpes-Holz den Teig gleichmäßig in der Pfanne verteilen.

Jede Seite goldbraun ausbacken und die Crêpes auf ein Gitter zum auskühlen legen.