



Crêpes Suzette

ZUTATEN

 Ergibt 6 Portionen

Teig

100 g Mehl
1/4 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Zucker gehäuft
1/2 Päckchen Bourbon-
Vanillezucker
1 dl Milch
1 dl Wasser
2 Eier
Butter zum Backen der Crêpes

Zum Flambieren

6 Orangen gross
30 g Zucker
30 g Butter
4 Esslöffel Grand Marnier
1/2 dl Cognac

NÄHRWERT

Pro Portion

267 kKalorien
1117 kJoule
30g Kohlenhydrate
5g Eiweiss
10g Fett

Erschienen in
12 | 2008, S. 16

ZUBEREITUNG

- 1 Für den Teig in einer Schüssel Mehl, Salz, Zucker und Vanillezucker mischen. Milch und Wasser unter Rühren beifügen und alles zu einem glatten Teig mischen. Dann die Eier unterrühren. Den Teig 20 Minuten ausquellen lassen.
- 2 Eine beschichtete Bratpfanne mit wenig Butter auspinseln und erhitzen. Jeweils 1 kleine Schöpfkelle Teig hineingiessen, durch leichtes Kippen der Pfanne nach allen Seiten zu einer möglichst runden, dünnen Crêpe verteilen. Diese auf der ersten Seite backen, bis die Oberfläche trocken scheint und die Crêpes sich am Rand zu lösen beginnen, dann wenden und auf der zweiten Seite nur noch 30 Sekunden backen. Die Crêpes noch warm zu Dreiecken falten.
- 3 3 Orangen mit einem scharfen Messer mitsamt weisser Haut schälen. Dann die Schnitze aus den Trennhäuten schneiden. In den Häuten verbliebener Saft in einen Massbecher ausdrücken. Von den restlichen Orangen so viel Saft auspressen, dass man insgesamt 2 dl erhält.
- 4 Zum Flambieren in einer Edelstahl oder Flambierpfanne den Zucker zu braunem Caramel schmelzen. Die Butter beifügen, alles gut verrühren, dann den Orangensaft dazugiessen. Noch so lange leise kochen lassen, bis sich der Caramel vollständig aufgelöst hat.
- 5 Die Crêpes in die Orangensauce legen, den Grand Marnier dazugiessen und alles 2–3 Minuten erwärmen. Dann die Crêpes mit dem Cognac übergiessen und diesen entzünden. Wenn die Flammen erloschen sind, die Orangenschnitze beifügen und erhitzen.
- 6 Zum Servieren die Crêpes mit Orangenfilets auf Tellern anrichten und mit Sauce übergiessen. Nach Belieben je 1 Kugel Vanilleglace dazugeben.