Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



CRÊPES-TEIG BASISREZEPT

ZUBEREITUNG: 45 MIN. · KOCHZEIT: 15 MIN.

Zu Hause gibt es sehr oft Crêpes und meistens zum Frühstück. Es ist unsere Notlösung, wenn kein Brot mehr da ist.

Manchmal möchten meine beiden Männer die Crêpes selber zubereiten!

Dafür gehen sie auf ein ganz altes Rezept von mir über Crêpes. Ich habe mir gedacht, dass es euch auch vielleicht so geht und es wäre mal gut, auf dem Blog, **ein ganz einfaches Basis-Rezept für französische Crêpes** zu posten. Es ist praktisch, ein Originalrezept für Crêpesteig zu haben. □□

Ich gebe euch erstmal ein ganz klassisches Rezept für Crêpes. Ich mag es aber auch, 30g geschmolzene Salzbutter in den Teig zu geben, und 1 guten EL Zucker, wie meine Tante in der Bretagne sie zubereitet!

Aber für den Alltag mag ich meinen Crêpes-Teig „neutral“, so können wir sie erst zum Frühstück genießen und den Rest abends mit einer herzhaften Füllung.

Ich habe mir gedacht, dass Crêpes ein richtig gutes „Notfall Rezept“ ist und, dass man manchmal nicht genau die passenden Zutaten zu Hause hat. Da weiß man nicht immer, wie man sie trotzdem backen kann. Dabei ist es so einfach, den Teig zu „strecken“.

Also es gibt ein Basisrezept für Crêpes mit bestimmten Zutaten, aber es ist alles sehr variabel. Hier ein paar Tipps für euch:

Wie kann ich meinen Crêpes-Teig „ziehen“?

1. Wenn die **Eier knapp sind**: Mehr Mehl geben, fast 70 bis 80 g. Dann einfach mehr Milch geben, um den Teig flüssiger zu bekommen, ohne Eier zusätzlich hineinzugeben.
2. Wenn die **Milch knapp ist**: die Hälfte der Milchmenge durch Wasser ersetzen.
3. Wenn das **Mehl knapp ist**, den Teig länger ruhen lassen. Da bindet sich das Gluten im Teig und man kann es nach der Ruhephase normal mit ein bisschen Milch strecken.
4. Wenn das **Mehl** knapp ist, am besten mit T55 (Typ 550) oder noch mit Brotmehl T65 arbeiten. Nach der Ruhephase lässt sich der Teig sehr gut um 1/3 mit Milch verdünnen.
5. Mit dem Mehl T45 (Typ 405) backen, wenn man keine Zeit hat. Mit diesem Mehl gibt es quasi keinen Unterschied im Teig vor oder nach der Ruhephase.

Also, auch wenn ich hier genau Verhältnisse im Rezept angebe, kann man es immer ein bisschen variieren.

Tipp von meiner Grand-mère: (Oma’s Tipp): einen kleinen Schuss **Cognac** oder **Rum** in den Teig geben. Nicht mehr als ein TL für dieses Rezept!

Mit all diesen Informationen könnt ihr Euch an die Zubereitung machen und uns in den **Kommentaren** mitteilen, wie Euch das Rezept geschmeckt hat. Ihr könnt auch gern ein **Foto** von Eurem **Kunstwerk** posten und **mit uns teilen**, wie oder in welcher Form ihr es genossen habt! Das

wird sicher viele Leser **inspirieren**.

Und so einfach geht es:

Zutaten für das original Crêpesteig Rezept (12 bis 14 Crêpes):

200 g Mehl T55 (oder Typ 550), 500 g Milch, 2 Eier, 1 Prise Vanille.

Optional: 1 Schuss Rum und 20 g geschmolzene Salzbutter. (Demi-sel am besten).

1- In einer Schüssel, das Mehl mit der Vanille und den Eiern eingeben, leicht einrühren…

2- Die Milch peu à peu eingießen und kräftig rühren… bis der Teig keine Klumpen mehr hat und glatt aussieht.

3- Den Teig jetzt 30 Minuten ziehen lassen. (zum Frühstück mache ich es nicht!)

4- In einer Pfanne (am besten antihaftbeschichtet) 10 g Butter eingeben (nicht zu viel Butter !!! und nur vor der ersten Crêpe), schön heiß vorheizen und 1 kleine Kelle Teig in die Pfanne gießen. Den Teig verteilen und nach 20 Sekunden mit dem Wender umdrehen.

Et Voilà!

Lieblingsmarmelade herausnehmen und genießen □□

Die einzige Frage bleibt nur, ob Ihr die Crêpes rollt oder faltet? □□

Ich wünsche euch bon appétit und bonne journée!

BISOU, eure Aurélie !

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de