



# Hochgenuss mit viel Folsäure

**K**athrin Toldo gehört zu den bekanntesten Food-Bloggerinnen der Schweiz. Unter [kuisine.ch](http://kuisine.ch) veröffentlicht sie wöchentlich neue leckere Rezepte. Für das Folsäure-Magazin hat sie Kichererbsen-Crêpes mit Randen-Hummus und grünem Gemüse zubereitet.

## Kichererbsen-Crêpes, gefüllt mit Randen-Hummus und grünem Gemüse

Für 4 Personen

### Zutaten

#### Randen-Hummus

550 g Kichererbsen, abgetropft aus der Dose  
 350 g Randen, gedämpft  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Zitrone, Saft  
 2 EL Tahini (Sesampaste)  
 2 EL Olivenöl  
 1 TL Salz

#### Gemüse

400 g Brokkoli, gewaschen, zerkleinert  
 2 Frühlingszwiebel, gewaschen, in Ringen  
 2 EL Olivenöl  
 50 g Grünkohl, zerkleinert  
 100 g Jungspinat

4 Radieschen, in Scheiben  
 1 Handvoll Baumnüsse, gehackt  
 30 g Micro Greens

#### Kichererbsen-Crêpes

150 g Kichererbsenmehl  
 2,5 dl Wasser  
 1 EL Öl  
 1 TL Salz

### Zubereitung

#### Randen-Hummus

Alle Zutaten für den Randen-Hummus zusammen im Mixer fein pürieren. Der Randen-Hummus lässt sich in einem luftdichten Behälter bis zu fünf Tage im Kühlschrank aufbewahren.

#### Gemüse

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erwärmen. Frühlingszwiebel kurz anbraten. Anschliessend den Brokkoli begeben und 5 Minuten dämpfen. Zum Schluss den Grünkohl und den Jungspinat begeben, gut mischen, nochmals für 2 Minuten dämpfen. Das Gemüse in eine Schüssel geben.

#### Kichererbsen-Crêpes

Das Kichererbsenmehl mit dem Wasser verrühren, bis eine recht flüssige Masse entsteht. Ist die Masse zähflüssiger, etwas mehr Wasser beimischen. Anschliessend Öl und Salz dazugeben und gut umrühren. Die Kichererbsen-Crêpes in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl auf beiden Seiten goldgelb anbraten.

Die Kichererbsen-Crêpes mit dem Randen-Hummus bestreichen und mit Gemüse füllen. Radieschen, Baumnüsse und etwas Micro Greens darüberstreuen, Crêpes aufrollen und geniessen.

«Rezepte mit nachhaltigen, gesunden, frischen Zutaten sind genau nach meinem Geschmack.»

Kathrin Toldo