



Troadkastn Vollkornmehl

Ecker Hilde und Norbert
Oberpilsbach 6, 4840 Pilsbach
Tel. 0664/8536590
hilde.ecker@agrar-en.at
www.vollkornmehle.at

Palatschinken gefüllt mit Gemüse



Zutaten

Für 6 – 8 Pfannkuchen

150 g Dinkelmehl hell oder Vollkorn extra fein, 2 Eier, 200 ml Milch und 150 ml Mineralwasser, Salz

Für die Fülle:

2 EL Rapsöl, 1 kleiner Krautkopf grob geschnitten, 1 Zwiebel fein gehackt,

1 Stange Lauch in Halbringe geschnitten, 1 rote Paprika klein gewürfelt, 250 g Champion, (weiteres Gemüse nach Geschmack)

Kräutersalz und Pfeffer, Knoblauch, Oregano, Petersilie, 2 - 3 EL Sauerrahm

Kräutersauce

1/8 l Sauerrahm, 1/8 l Joghurt, Zitronensaft, Salz, gehackte Petersilie oder Kräuter nach Geschmack.

Zubereitung

Für die Palatschinken in einer Schüssel Mehl mit Eiern, Milch und Mineralwasser und Salz mit dem Schneebesen verrühren. Es sollte ein glatter, flüssiger Teig entstehen. Ca. 30 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein hacken, Kraut putzen, vom Strunk entfernen und grob schneiden, Lauch der Länge nach durchschneiden und waschen, abtropfen lassen und in Halbringe schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Nun die Palatschinken in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl portionsweise auf beiden Seiten Goldgelb ausbacken. Ergibt ca. 6 – 8 Stück. Für die Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Gemüse dazu geben und alles ein wenig mitrösten. 1/8 l Wasser dazu geben, Deckel drauf und weiter dünsten bis das Kraut weich ist ... sollte aber noch einen Biss haben.

Dann Sauerrahm dazu geben würzen, alles gut mischen und eventuell nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Palatschinken je mit 3 – 4 EL von der Fülle füllen, Dazu Salat und Kräutersauce servieren.