

Foto: ORF



Ofen-Palatschinke mit Knoblauch-Dip

Rezept von Elisabeth Wallinger, Seminarbäuerin am Biohof Hasenpoint in Scheffau im Lammertal

Zutaten

Für den Teig

- 160 g Weizenmehl oder Dinkelmehl
- 400 ml Milch
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Suppenpulver
- 2 TL Pizzagewürz oder Kräuter nach Geschmack
- 250 g Karotten, geraspelt
- 200 g Lauch, in feinen Streifen
- 250 g Paprika, rot, gelb oder grün, klein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 Eier
- Petersilie, gehackt

Für die Füllung

- 300 g Frischkäse
- 250 g Tomaten, zerkleinert
- 250 g Gurke, in Streifen geschnitten
- 100 g Paprika, in Streifen geschnitten
- 400 g gebratene Hühnerstreifen
- Salatblätter oder Rucola

Für den Knoblauch-Dip

- 125 g Naturjoghurt
- 125 g Sauerrahm
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Schnittlauch oder Petersilie

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Für das Salatdressing

- 2 EL Olivenöl
- 3 EL weißer Balsamicoessig
- ½ TL Zucker
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salatkräuter nach Geschmack

Zubereitung:

Ofen-Palatschinke

1. Mehl, Milch und Olivenöl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
2. Mit Salz, Pfeffer, Suppenpulver, fein gehacktem Knoblauch und den Kräutern nach Geschmack würzen.
3. Geraspelte Karotten, klein gewürfelte Paprika und den fein geschnittenen Lauch unterrühren.
4. Zum Schluss die Eier unterheben.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei **180 °C etwa 25 Minuten** backen. Die Oberfläche sollte goldbraun sein.
7. Die fertig gebackene Ofen-Palatschinke vorsichtig umdrehen und das Backpapier abziehen.
8. Die Palatschinke mit Frischkäse bestreichen und mit Salat, Gurken, Tomaten, Paprika und/oder gebratenen Hühnerstreifen belegen.
9. Die Palatschinke wie eine Biskuitrolade einrollen und in Scheiben schneiden.
10. Mit Knoblauch-Dip servieren. Dazu passt besonders gut ein grüner Salat.

Knoblauch-Dip

1. Naturjoghurt und Sauerrahm miteinander verrühren.
2. Den gepressten Knoblauch sowie Salz und Pfeffer dazugeben.
3. Mit frisch gehacktem Schnittlauch oder Petersilie verfeinern.

Salatdressing

1. Olivenöl, weißen Balsamicoessig, Zucker, Salz, Pfeffer, gehackten Knoblauch und Salatkräuter in einem kleinen Gefäß miteinander vermengen.
2. Den Salat waschen und gut abtrocknen.
3. Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Tipp

Die Ofen-Palatschinke eignet sich besonders gut, um **Reste aus dem Kühlschrank zu verwerten**. Auch Käse, Salami, gekochte Eier oder andere Gemüsesorten können problemlos verwendet werden.

Auch **kalt** ist die Ofen-Palatschinke ein Genuss und eignet sich hervorragend für die **Jausendose**.