

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gratinierte Dinkel-Gemüsepalatschinke mit Frischkäse und Kräuter-Dip

Zutaten

(4 Personen)

Für die Palatschinken

- 100 g Dinkelmehl
- 100g Weizenmehl
- ½ L Milch
- 2 Eier
- Salz
- Öl zum Backen

Für die Fülle

- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- fein geschnittenes Gemüse nach Saison (3 mittelgroße Karotten, 200 g Champignon, 100 g Blattspinat)
- 2 EL Pinienkerne geröstet
- Salz
- Pfeffer

- 250 g Frischkäse
- Butter für die Form

Fürs Gratinieren

- 100 g geriebenen Gouda oder anderer Käse

Für den Kräuterdip

- frische Gartenkräuter
- 1 Becher Joghurt
- Salz

Zubereitung

Aus Milch, Ei, Salz und Mehl (1 Teil Dinkel, 1 Teil Weizenmehl) Palatschinken-Gmachtl (Palatschinkenteig) herstellen, in etwas Öl dünne Palatschinken herausbacken.

Für die Fülle fein geschnittenen Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten, blättrig geschnittenen Champignons beifügen. Bei Bedarf Öl nachgießen, grob geriebene Karotten, geröstete Pinienkerne und fein geschnittenen Spinat beimengen.

Falls tiefgekühlter Spinat verwendet wird, diesen auftauen und gut ausdrücken.

Dann überkühlen lassen, mit Salz & Pfeffer würzen und den Frischkäse gleichmäßig unterheben.

Palatschinken damit füllen, in gebutterte Form geben, mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Rohr ca. 30 Minuten bei 160 Grad backen. Für den Joghurdip einfach Joghurt mit gehackten Kräutern und etwas Salz abschmecken.