

Palatschinken mit Champignonfülle

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 4 Palatschinken:

Palatschinkengrundrezept (1Ei)

- 30 g Olivenöl raffiniert, Butter
- 60 g Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten

- 200 g Champignons, putzen - in Scheiben geschnitten
Salz

- 20 ml Weißwein
- 1 EL Sojasauce
- 40 ml Rahm (Sahne) auch pflanzliche. . .
Pfeffer frisch gemahlen

Sprossen als Garnitur

Herstellung:

1. Palatschinken herstellen und warmhalten.
2. Fettstoff in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelwürfel bei mäßiger Hitze ca. 1 Minuten anschwitzen, Champignonscheiben hinzugeben, salzen und weitere 2-3 Minuten mitanschwitzen.
3. Mit Weißwein ablöschen, Sojasauce und Rahm hinzugeben, durchschwenken und pfeffern.
4. Die Champignons auf den Palatschinken verteilen – zusammenrollen und anrichten.

TIPP: Dazu passt ein Vogerlsalat (Feld- oder Rapunzelsalat)

