

Buchweizenpalatschinken mit Mangold-Schafkäsefülle

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 4 Personen:

100 g	Weizenmehl, feinst vermahlen
40 g	Buchweizen, feinst vermahlen
350 ml	Milch
2 ST	Eier
	Salz

Tafelöl zum Herausbacken der Palatschinken

Fülle:

60 g	Butter
150 g	Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
3 ST	Knoblauchzehen, grob gehackt
1 kg	Mangold (oder Spinat) Rohgewicht oder
<u>400 g</u>	<u>Blattspinat, aufgetaut und ausgedrückt</u> <u>Fein hacken. . .</u>
200 g	Schafskäse, mit den Fingern zerrieben Salz, Pfeffer frisch aus der Mühle Muskatnuss, gemahlen
60 g	Bergkäse (Parmesan), gerieben



Geeignete Auflaufform mit Butter ausgefettet

Herstellung:

1. Mehl in einen Schneekessel (Schüssel) geben - die Milch langsam, mit dem Schneebesen rührend, von der Mitte aus einrühren.
2. Zuerst Dickbreiig dann immer flüssiger, dann die Eier gut einrühren.
3. Palatschinkenteig salzen und die Palatschinken backen.
4. (Mangold (Spinat) zuputzen und blanchieren – in Eiswasser abschrecken und gut ausdrücken.
5. In einem Topf die Zwiebelwürfel in Butter gold-gelb anrösten – Topf vom Herd ziehen – den Mangold und den zerriebenen Schafskäse hinzugeben – alles vermengen und gut abschmecken.
6. Die Fülle in die Mitte der Palatschinken verteile, einrollen, in der Mitte halbieren, in die Auflaufform schichten.
7. Etwas Tomatensauce (auf der Vollwertseite steht das Rezept) am Rande verteilen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C für ca. 12 – 15 Minuten goldbraun backen.

