

Buchweizen Palatschinken mit Gemüsefüllung

Palatschinkenteig

- H 70 g fein gemahlenes Dinkelvollkornmehl
- F 70 g Buchweizenmehl (auch als „Heidenmehl“ besonders in der Steiermark bekannt)
- F 1 kleiner Zweig frischer Rosmarin feingehackt
- E ca. 150 ml Milch
- E 2-3 Eier (je nach Größe)
- M eine Prise Pfeffer
- W ca. 150 ml Wasser und
- W ½ TL Salz (nach Geschmack)

mit dem Mixer glatt rühren und ca. ½ Std. im Kühlschrank quellen lassen. Falls der Teig zu dick wird noch etwas Wasser nachgießen.

Gemüsefülle

- F Pfanne erhitzen,
- E Olivenöl zufügen und
- M fein geschnittenen Lauch darin anrösten (→ wird dadurch süß und somit wieder Erde)
- E Karotten (der Länge nach halbiert und blättrig geschnitten) und
- E Brokkoli (in kleine Röschen zerteilt) zum Lauch geben und auf kleinster Flamme zugedeckt ca. 10 min. mitrösten. Zwischendurch umrühren, damit nichts anbrennt.
- M Mit Galgant oder Pfeffer und
- W Salz würzen,
- H einige fein gehackte Blätter der Zitronenmelisse und
- F mit 2-3 EL heißem Wasser aufgießen.
- E ½ Zucchini der Länge nach vierteln und in feine Streifen schneiden, kurz mitrösten
- E mit 2-3 EL Schlagobers und
- M etwas (am besten frisch) geriebenen Parmesan abrunden.

Die Gemüsefülle zugedeckt noch ein paar Minuten nachziehen lassen. In der Zwischenzeit in einer heißen Pfanne Butter schmelzen und Palatschinken backen. Diese werden noch heiß mit dem Gemüse befüllt und mit Salat serviert.

Für den Salat: (F) Grünen oder Eisberg-Salat mit einer (E) Karotte und einem Stück Fenchel (beides sehr fein geschnitten), Olivenöl, einer Handvoll (M) Petersilie, Pfeffer, (W) Salz und (H) Balsamico Essig vermischen.

