

Bärlauch- Palatschinken



Sei amol g⁺miasig!

ZUBEREITUNG

30 min



Zutaten

FÜR 8 PALATSCHINKEN

- 250 g Weizenmehl, mind. ein Drittel davon Vollkorn (das sind ca. 85 g)
- 3 Eier
- 0,5 l (fettarme) Milch
- jodiertes Salz
- 2 Handvoll Bärlauch (das sind ca. 100 g)
- 4 TL Rapsöl

Zubereitung

- 1 Mehl, Eier, Milch und Salz mit einem Schneebesen zu einem zähflüssigen Teig verrühren und den Teig für ca. 10 min stehen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit Bärlauch waschen und sehr fein hacken. Kurz vor dem Braten die Kräuter zum Palatschinkenteig geben.
- 3 Für die erste Palatschinke Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und etwas Teig eingießen. Nachdem die eine Seite gebacken ist, die Palatschinke wenden und auf der anderen Seite backen. Mit den folgenden Palatschinken – bis auf die Ölzugabe – gleich verfahren: Die Palatschinken gelingen (und schmecken) auch ausgezeichnet, wenn man nur bei jeder zweiten Palatschinke wieder etwas Öl in die Pfanne gibt.

Tipps

Diese Palatschinken schmecken in Streifen geschnitten als Frittaten besonders gut. Sie können aber auch gefüllt mit Frischkäse und einem saisonalen Salat (z.B. Linsensalat) als Hauptspeise genossen werden.