



Herzhafte Frühstückspalatschinken

Zutaten

FÜR 4 ROLLEN

Für die herzhaften Palatschinken:

- 150 g Weizenvollkornmehl
- 150 ml Wasser
- 2 EL Rapsöl
- ½ TL jodiertes Salz
- 1 TL Backpulver

Für die Füllung:

- 2 mittelgroße Paradeiser
- 2 große Paprika
- 2 Eier
- 1 EL Rapsöl
- Jodiertes Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

- 1. Für den Teig:** Mehl, Wasser, Öl und Salz zu einem glatten Teig verrühren und diesen für ca. 15 Minuten stehen lassen.
- 2. Inzwischen die Füllung zubereiten:** Gemüse waschen und würfeln, Käse reiben. Eier aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse anbraten. Eier und Käse dazugeben und braten, bis die Eier gestockt und der Käse geschmolzen ist.
- 3. Backen:** Backpulver unter den Teig rühren (bei Bedarf Wasser hinzufügen, Teig sollte flüssig bleiben). Eine große beschichtete Pfanne erhitzen. Nacheinander vier Palatschinken backen: Jeweils einen Schöpfer Teig in die Pfanne geben, braten, bis sich der Rand löst, wenden und fertig backen.
- 4. Zusammenbauen:** Füllung in die Mitte geben und wie eine Palatschinke rollen oder wie einen Wrap einklappen.

