

**Kochen**

**Martin Gehrlein**

**Dienstag, den 23.02.2021**

**Palatschinken mit Lauchzwiebeln und Champignons**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Palatschinken**

300 ml Milch  
4 Eier (Größe M)  
160 g Mehl  
etwas Salz  
8 Frühlingszwiebeln  
1 Möhre  
100 g Champignons, braun  
8 EL Rapsöl  
Pfeffer aus der Mühle

**Für die Soße**

1 Schalotte  
1 Peperoni, rot, mild  
1 EL Senfsaat  
1 EL Rapsöl  
1 TL Honig  
300 ml Gemüsebrühe, kräftig  
1 TL Bio-Zitronenschale, abgerieben  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
250 g Doppelrahm-Frischkäse



**Zubereitung**

1. **Für die Palatschinken** Milch, Eier, Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben und mit Schneebesen oder Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen **für die Soße** Schalotte abziehen und fein würfeln. Peperoni halbieren, entkernen und fein hacken.
3. Senfsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen.
4. Öl in der Pfanne erhitzen. Schalottenwürfel darin andünsten. Peperoni und Senfsaat zugeben.
5. Honig und Brühe verrühren und zum Schalotten-Peperoni-Mix geben. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen und offen bei mittlerer Hitze etwa um die Hälfte einköcheln lassen.
6. Während dessen Frühlingszwiebeln, Möhre und Champignons putzen, bzw. schälen und abbrausen.
7. Frühlingszwiebeln längs halbieren. Möhren grob raspeln. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in 4 Portionen teilen.
8. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die erste Gemüseportion in die Pfanne geben und unter Wenden ca. 2 Minuten anbraten. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Ein Viertel vom Teig darüber geben und weitere ca. 2-3 Minuten braten, bis der Teig zu stocken beginnt. Den Palatschinken vorsichtig wenden und weitere ca. 2-3 Minuten braten. So verfahren, bis Gemüse und Teig verbraucht sind.
- Palatschinken direkt aus der Pfanne servieren oder im auf 80 Grad vorgeheizten Backofen warm halten, bis alle Palatschinken gebacken sind.
10. Den Frischkäse nach und nach gründlich unter den eingekochten Soßenfond rühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Palatschinken und Soße anrichten und servieren.

**Tipp:** nach Belieben mit Kresse garnieren

**KAFFEE  
ODER TEE**

SWR >>