

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 >>